

Võimlemise

VÕISTLUS- MÄÄRUSED



1947

A-16755

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI ja SPORDIKOMITEE

VÕIMLEMINE

VÕISTLUSMÄÄRUSED
JA
1947. A. ÜHTNE LIIGITUSKAVA

RR

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN

1947

Määrused on kinnitanud NSU Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee ja need on kohustuslikud kõigil NSU Liidu territooriumil korraldatavail võimlemisvõistlusil.

TARTU ÜLIKOOLI RAAMATUKOGU

(Tõlgitud 1946. a. väljaande järgi ja kohandatud uuele üleliidulisele ühtsele spordiklassifikatsioonile)

I O S A

VÕISTLUSMÄÄRUSED

I. VÕISTLUSTE ISELOOM JA KAVA

§ 1. Võistluste iseloom

1. Võistlused võivad olla: a) meeskondlikud (võistkondlikud), mille puhul kõigi üksikvõimlejate resultaadid arvutatakse võistkonna nimele; b) individuaalsed, mille puhul resultaadid arvutatakse vastava võimleja nimele; c) individuaal-meeskondlikud, mille puhul resultaadid arvutatakse üheaegselt nii üksikvõimleja kui ka võistkonna nimele; d) kollektiividevahelised, mille puhul üksikvõimlejate ja võistkondade resultaadid arvutatakse mitu võistkonda väljapannud kollektiivi nimele.

2. Võistlusi võib korraldada varem väljakuulutatud kava järgi sundharjutuste täpse kirjestamisega või kava ette teatamata. Viimasel puhul on võistluste ju-

hendis märgitud ainult harjutuste hulk ja iseloom ja aeg, mille kestel võistlejad tutvuvad täieliku kavaga.

3. Võimlejate klassi tõstmiseks, samuti uute võimlemisvormide ja loominguilise initsiatiivi avastamiseks võib peale võistluste korraldada veel konkursse spordivõimlemise aladel. Konkurs-kombinatsioonide hindamise aluseks nii vabaharjutustes kui ka harjutustel riistadel võivad olla harjutuste raskusaste, originaalsus, uudus jne.

Harjutusi hindab konkursi žürii, juhindudes vastavaks konkursiks spetsiaalselt koostatud võistluste juhendist.

§ 2. Võistluste kava

1. Võistluste kava ja juhend koostatakse ja saadetakse võistlusi korraldavaile organisatsioonidele I spordijärgu ja meistersportlase järgu võistluste ja NSV Liidu individuaalsete meistrivõistluste puhul üks aasta ja teiste spordijärkude võistluste puhul kolm kuud enne võistlusi.

2. Võistluste kava võib koosneda kas ainult sundvõi ainult valikharjutuste osast või mõlemast mainitud osast.

3. Kava põhisisuks meeste võimlemise mõlemas osas peab olema kuuevõistlus: a) vabaharjutused või sama tüüpi harjutused kurikate, hüüpitsaga jne.; b) harjutused kangil, c) harjutused rööbaspuudel, d) harjutused rõngail, e) hooglemisharjutused sängadega hobusel (naistele — tasakaaluharjutused

kõrgendatud toengus) ja f) toenghüpped või hüpped ilma toenguta. Naistele on soovitatav loeteldud aladest koostatud viievõistlus.

4. Allpool linnaulatust võimlemisvõistlustel võib kava koosneda vähemast arvust harjutustest.

5. Peale kuuevõistluse on soovitatav nooremate spordijärkude kavasse võtta harjutusi (mitte üle kahe harjutuse), mis ilmutavad võistlejate erilisi omadusi ja oskusi ja millel on rakenduslik tähendus, nagu a) ronimine, b) tasakaaluharjutused, c) granaadivise, d) sprint, e) teivashüpe (hüpped teibaga), f) takistusala läbimine jne.

6. Täielikus võistluste kavas peab olema: iga harjutuse täpne ja üksikasjalik kirjendus kinnitatud võimlemisterminoloogia järgi (vt. lisa 2); võimlemiselementide ja nende ühendite hindamine 10-punktilise süsteemi järgi (vabaharjutustes kuuluvad hindamisele ainult raskeimad ja vastavale järgule iseloomustavaimad elemendid ja nende ühendid).

Kombinatsioonidele (harjutustele) peavad olema lisatud juhendid kohtunikele ja võistlejaille, mis selgitavad ja täpsustavad üksikelementide ja nende ühendite sooritamise viise, nende sooritamise võimalikke variante ja iseloomustavate vigade loetelu, mis vastavalt tuleb hindamisele.

7. Sundharjutused töötatakse välja vastava grupi kvalifikatsioonimaterjali ulatuses, arvestades võistlejate vanust, sugu ja spordijärku.

Võistluste juhendis määratakse ka tähtaeg valikharjutuste kombinatsioonide esitamiseks.

8. Vabaharjutuste kombinatsioonid peavad olema kirjalikult fikseeritud vastavalt kinnitatud võimlemisterminoloogiale (kujul, mis on näidatud lisas 2) ja kirjutatud kirjutusmasinal NSV Liidu individuaalsete meistrivõistluste ja meistersportlaste ja I järgu võistluste puhul viies ja võistluste puhul ülejäänud järkudele kolmes eksemplaris.

9. Võimlejad õpivad ära kõik sundharjutused. Võistlustel sooritatakse igal alal võistluste juhendis ettenähtud harjutused. Sooritamisele kuuluvad harjutused määratakse loosiga ja need on ühesugused kõigile ühe ja sama spordijärgu võistlejaile.

10. Sund- ja valikharjutused võivad alade järgi koosneda:

M e e s t e l e :

a) kangil — ainult hooglemis- või hooglemis- ja jõuelementidest ja staatilisist asendeist hooglemis-elementide ülekaaluga;

b) rööbaspuudel — hooglemis-, jõuelementidest ja staatilisist asendeist hooglemiselementide ülekaaluga;

c) rõngail — paigal: hooglemis-, jõuelementidest ja staatilisist asendeist; kiikel: hooglemis-, jõuelementidest ja staatilisist asendeist hooglemiselementide ülekaaluga;

d) hobusel — ainult hooglemistest;

Märkus: Sundharjutuste kombinatsioonide koostamisel harjutusteks hobusel tuleb neisse võtta elemente ja ühendeid, mis nõuavad oskust harjutuste täitmiseks mõlemale poole.

e) hüppeil — hüppeist kas ilma käte toenguta või toenguga riistale või käte toenguga sellele järgneva hüppega riistale jalapöia või põlve toengul, pärast, mida mahahüpe on kas kohe või pärast staatilist peatust;

f) vabaharjutustel — harjutustest, mis erinevad vormilt, suunalt, amplituudilt, rütmilt, kiiruselt, jõult ja liigutuste väljenduselt, võttes neisse akrobaatikaelemente.

N a i s t e l e :

a) kangil — hooglemiselementidest, välja arvatud harjutused tagarippes suure hooglemisega, suurhõõrid, tireltõusud toengusse suure hooglemisega, hoogtõusud taha ja ette pöördega (need erandid pole kehtivad meistersportlaste järgu valikharjutuste kombinatsioonide puhul), ja staatilistest asendeist, mis pole seotud suure lihaste pingutusega (kinnerripped, põlvitustoengud, ripped ülesirutatult jne.);

Harjutuste sooritamist kõrgel kangil on lubatud ainult võistlustel I järgu ja meistersportlastele.

b) rööbaspuudel — hooglemiselementidest ja staatilisest asendeist, mis pole seotud suure lihaste pingutamiselega;

Harjutuste sooritamise keskmise kõrgusega rööbaspuudel lubatakse võistlustel ainult I järgu ja meistersportlastele.

c) rõngail — paigal: hooglemiselementidest (välja arvatud tõusud ja lihtsad tireltõusud) ja staatilisest asendeist, mis pole seotud suure lihaste pingutamise; kiikel: hooglemiselementidest (kaasa arvatud tõusud ja tireltõusud) ja staatilisest asendeist, mis pole seotud suure lihaste pingutamise;

Harjutuste sooritamise kiikel kõrgeil rõngail (ilma jalgade tõuketa) on lubatud võistlustel ainult I järgu ja meistersportlastele.

d) hüpeil — samuti nagu meestel;

e) vabaharjutustel — harjutustest, mis erinevad vormilt, suunalt, amplituudilt, tempolt, rütmilt, jõult ja liigutuste väljenduselt ja mis sooritatakse pehmelt ja ümardatud üleminekutega ja neisse tantsu- ja akrobaatikaelementide sissevõtmisega.

II. VÕISTLUSTEST OSAVÕTJAD

§ 3. Vanusegrupid

1. Võimlejad jagunevad vastavalt oma eale gruppidesse järgmiselt:

a) noormehed ja neiud — 15—17 (ekskl.) aasta vanused,

b) noormehed ja neiud — 17—18 aasta vanused,

c) mehed ja naised — 19-aastased ja vanemad (vastavalt kuni 40. ja 35. eluaastani),

d) mehed üle 40 a. vanad ja

e) naised üle 35 a. vanad.

2. Võistleja vanus määratakse võistluste päeva järgi.

§ 4. Spordijärgud

1. Võistlusi korraldatakse ühes või mitmes klassifikatsioonijärgus või gruppides neid järkudesse jagamata, missugune piirav tingimus peab olema ette nähtud võistluste juhendis.

2. Võistlused, kus vastavas järgus (grupis) on osavõtjaid alla kahe võistkonna või alla kahe võimleja, jäävad pidamata.

§ 5. Võistlejate õigused ja kohustused

1. Võimlejal on õigus:

a) esineda ainult ühes spordijärgus, kas omas või kõrgemas;

b) teatada enne võistluste algust peakohtunikule oma alalisest kehalisest defektist, mis takistab harjutuse puhast sooritamist (peale rühidefekti).

2. Võimleja on kohustatud:

a) tundma ja pidama võistlusmäärusi;

b) pöörduma kohtunike poole oma võistkonna esindaja, kapteni või treeneri kaudu.

§ 6. Võistkonnad

1. Võistkonnad koostatakse, arvestades võistlejate vanust, sugu ja klassifikatsioonijärku.

2. Võistkond koostatakse kas põhi- või põhi- ja varuvõimlejaist. Võimlejad, kes on võistluste kokku-

võttes oma võistkonnas saavutanud arvesse mitmetuleva koha, loetakse varuvõimlejaiks. Samuti loetakse varuvõimlejaiks need, kes pole täitnud järgunorme.

3. Igal võistkonnal on kapten, kelle kohustuseks on korra ja distsipliini jälgimine võistkonnas ja võistkonna kõigi riviliikumiste juhtimine. Kapten asub võistkonna paremal tiival.

§ 7. Esindajad

1. Võistlustest osavõttev organisatsioon määrab esindaja, kes on vahendajaks ühelt poolt võimlejate ja teiselt poolt võistlusi korraldava organisatsioonile ja võistluste kohtunikekogu vahel.

2. Esindaja tagab: võistlusi korraldava organisatsioonile poolt määratud võistluste järjestusest kinnipidamise, distsipliini oma võistkonnas ja julgestuse harjutuste täitmisel.

3. Esindajail on õigus:

a) pöörduda võistlustesse puutuvais küsimustes peakohtuniku, selle asetäitja või sekretäri poole;

b) esitada proteste võistlusi korraldavale organisatsioonile ja kohtunikekogule;

c) sõnaõigusega osa võtta kohtunikekogu nõupidamisest esindajatega.

Tutvuge brošüüriga:

KEHALISE ÜLDETTEVALMISTUSE SEKTSIOON

III. KOHTUNIKE KOHUSTUSED

§ 8. Kohtunikekogu

1. Kohtunikekogu koosseisu võimlemisvõistlustel kuuluvad:

peakohtunik;
peakohtuniku asetäitjad,
peasekretär ja sekretärid,
vanemkohtunikud,
kohtunikud ja
võistlejate juurde määratud kohtunik.

2. Võistluste läbiviimisel peavad kohtunikekogu liikmed vastavalt võimlejate klassifikatsioonile olema järgmisist kategooriaist:

a) allpool II järgu võimlemisvõistlustel — peakohtunik vähemalt I kategooriast, vanemkohtunikud vähemalt II kategooriast ja kolm kohtunikku igas brigaadis vähemalt III kategooriast;

b) I ja II järgu võimlemisvõistlustel — peakohtunik vähemalt vabariiklikust kategooriast, vanemkohtunikud vähemalt I kategooriast ja 3—5 kohtunikku igas brigaadis vähemalt II kategooriast;

c) meistersportlaste võimlemisvõistlustel — peakohtunik vähemalt üleliidulisest kategooriast, vanemkohtunikud vähemalt vabariiklikust kategooriast ja 5 kohtunikku igas brigaadis vähemalt I kategooriast;

d) üleliidulistel meistrivõistlustel — peakohtunik üleliidulisest ja kõik teised kohtunikud vähemalt vabariiklikust kategooriast.

§ 9. Peakohtunik ja tema asetäitjad

1. Kohtunikekogu eesotsas on peakohtunik, kes juhib võistlusi, vastutades võistluste ettevalmistamise ja läbiviimise eest vastavalt määrustele.

Enne võistluste algust peakohtunik:

- a) kontrollib võistluste paiga ettevalmistavust, sisustust ja võimlemisriistade kohalolekut ja nende kõlvulisust;
- b) juhib valikharjutuste kombinatsioone hindava komisjoni tööd.

Võistluste ajal peakohtunik:

- a) juhib võistlusi, jälgides nende õiget läbiviimist;
- b) muudab tarviduse korral kohtunikebrigaadide koosseisu;
- c) eemaldab määruste rikkumise või vääritud käitumise puhul selles süüdi olevad võistlejad, kohtunikud või esindajad.

Peakohtuniku asetäitjad töötavad peakohtuniku juhtnööride järgi.

Peakohtuniku käsutuses on: arst, kes tagab võistluste arstlik-sanitaarse teenindamise, ja võistluste komandant, kes tagab võistluste paiga aegsa ettevalmistamise ja kogu muu vajaliku võistlejate, kohtunike ja pealtvaatajate teenindamiseks.

§ 10. Võistluste peasekretär

Peasekretär juhib sekretariaadi tööd, korraldab võistlejate ülesandmisi ja seab kõigil harjutuste aladel korda võistluste protokollid; peab võistluste üldprotokolli ja kõigi nõupidamiste protokolle; määrib võistluste resultaadid tabeleisse, annab informatsiooni võistluste käigust ja jagab laiali ja korjab kokku kohtunike hindamismaterjalid; kontrollib hindamisedeleid, valvates selle järele, kas need on õigesti, selgesti ja ühepäraselt täidetud; valmistab ette materjale kohtunikekogu nõupidamisteks ja aruande koostamiseks võistluste kohta.

§ 11. Vanemkohtunik

Vanemkohtunik juhib vastava kohtunikebrigaadi tööd, jagab kohtunikele võimlejate esinemise hindamiseks vajalikud materjalid, annab juhendeid üksikelementide, nende ühendite ja kombinatsioonide hindamiseks ja tutvustab kohtunikke valikharjutuste kombinatsioonidega ja võimalike iseloomustavamate vigadega nende täitmisel; kontrollib võimlemisriista ülesseadmist; võtab vastu raportid võistluste paigale harjutuste sooritamiseks ilmunud võistkondade treenereilt või kapteneilt; tagab võistluste õige järjestuse ja hindamise oma võistluslal.

§ 12. Kohtunik

Kohtunik hindab harjutuste täitmist võistleja poolt ja allub oma brigaadi vanemkohtunikule.

§ 13. Võistlejate juurde määratud kohtunik

Võistlejate juurde määratud kohtunik rivistab võimlejad võistlustele minekuks ja juhib (vastavalt peakohtuniku juhendeile) võistkondade riviliikumist võistluste ajal. Võistlustele minekuks hilinenud võistkonda ei lubata võistlustele. Hilinenud võistkonna asemele võib kohale saata järjekorras oleva võistkonna, kui viimane seda soovib.

§ 14. Hindamiskomisjon

1. Hindamiskomisjoni ülesandeid täidab vastava ala kohtunikebrigaad. Hindamiskomisjoni üldjuhtimine lasub peakohtunikul ja tema asetäitjal, kes lahendavad kõik komisjoni töö käigus tekkivad küsimused.

2. Valikharjutuste kombinatsioonide hindamisel juhindub komisjon eri tabeleist, mis on koostatud vabaharjutuste võrdlemise alusel sundharjutuste kombinatsioonidega, võttes samal ajal arvesse elementide ja nende ühendite kompositsiooni, mitmepärasust, uudust ja originaalsust töö iseärasuste kajastumisega vastaval võimlemisriiulal.

Märkus: Vajaduse korral organiseeritakse enne võistluste algust valik-vabaharjutuste ja hobusel hooglemisharjutuste läbivaatamist, et tutvustada hindamiskomisjone vastavate harjutustega ja et kindlaks määrata nende harjutuste esialgne raskuse koefitsient.

§ 15. Võistluste arst

Võistluste arst tagab võistluste arstlik-sanitaarse teenindamise. Kõigist võistluste arstlik-sanitaarse teenindamise määruste rikkumistest kannab arst otsuse tegemiseks ette võistluste peakohtunikule.

IV. VÕISTLUSMÄÄRUSED

§ 16. Võistluste kord

1. Võistluste juurde määratud kohtunike korraldusel viib kapten või treener oma võistkonna rivi-korras võistluste paigale, käsutab võistkonna seisma ja pöörama näoga kohtunike poole, läheneb kohtunikele ja raporteerib vanemkohtunikule võistkonna koosseisu.

Kohtunikud peavad kapteni (treeneri) raporteerimise ajal seisma „Valvel!“-seisangus.

Vastu võtnud raporti, annab vanemkohtunik vajalikud korraldused ja käsib võistkonda ette valmistada võistluseks (üle vaadata võimlemisriista jne.).

2. Võimlejal on õigus:

a) ennast soojendada enne võistluste paigale minekut harjutuste sooritamiseks, kasutades selleks ükskõik missugust võimlemisriista, mis on asetatud eri ruumi (väljakule); eri ruumi puudumisel soojendusharjutusteks on võimlejal õigus enne esimest katset võimlemisriista proovida 2—3 elemendi (ühendi) täitmiselega sellel ja hüpete puhul kahe

proovihüppega kontrollida hoolaua elastsust, seadeldise liikumatust ja võimlemismati vetruvust;

b) muuta võimlemisriista laiust ja kõrgust vastavalt oma keha ehitusele ja kasvule, samuti ümber paigutada matte ja hoolauda sõltuvalt harjutuste iseloomust;

c) kasutada kõrvalist abi võimlemisriistani küünitamiseks;

d) vanemkohtunike loal korrata katset, kui harjutuse täitmist segasid võimlemisriista korratus või muud võistlejast mitteolenevad põhjused;

e) korrata hüpet võimlemisriistast möödajooksmise puhul, kui seda ei puudutatud; taolistel juhtudel arvestatakse võimlejale pool katset;

f) valik-vabaharjutuste või valikhüpete täitmisel sooritada kummalgi katsel täiesti erinevad kombinatsioonid või hüpped, millest peab aga aegsasti teatama kohtunikele; arvesse võetakse paremini õnnestunud katse;

g) muuta oma valikharjutuste kombinatsioone hiljemalt üks päev enne võistluste avamist;

h) kasutada kolofooniumi, magneesiumi, käterätti, mirgelpaberit jne.

3. Valikvabaharjutused ja valikharjutused riistadel peavad ühe ja sama võistkonna liikmeil olema erinevad. Valikhüpped võivad aga olla ühesugused.

4. Võimleja asub harjutuste täitmisele vanemkohtuniku vastaval kutsel.

Harjutuse täitmisele kutsutud võimleja asub temale kõige soodsamale kaugusele võimlemisriistast (3—4 sammu eemale) ja võtab „Vabalt!“-seisangu.

Tundes end valmis olevat harjutuse täitmiseks võtab võimleja „Valvel!“-seisangu, astub võimlemisriista juurde ja täidab harjutuse. Asumine „Valvel!“-seisangusse loetakse kõigil võistlusaladel harjutuse täitmise alguseks, millest algab harjutuse hindamine kohtunike poolt.

Harjutuse lõppemiseks loetakse moment, millal võistleja pärast maandumist on teinud 2—3 sammu temale kõige sobivamas suunas ja on võtnud „Valvel!“-seisangu (näoga kohtunike poole).

5. Kõik võimlejad ja võistkonnad peavad liikuma kindlal sammul.

6. Igal võimlejal on õigus ükskõik missugusel võistlusalal sund- või valikharjutustes sooritada kaks katset (hindamisele kuulub sooritusest parem katse).

7. II järgu võimlejad täidavad kõiki harjutusi riistadel ja kõiki vabaharjutusi kohustuslikult sinna poole, nagu on määratud võistluste kavas (hooglemised, pöörded, mahahüpped jne.); II ja kõrgema järgu võimlejad võivad harjutuse sooritada emmalekummale poole, kuid kavas kirjestatud harjutust ja kogu kombinatsiooni mõtet moonutamata.

8. Võimleja julgestamine riistharjutuste täitmisel on kohustuslik ja selle peavad tagama kas võist-

konna kapten, treener või ükskõik kes vastava võistkonna võimlejaist.

9. Vabaharjutusi sooritatakse pärast vanemkohtuniku käsklust „Alustage!“ Vabaharjutusi võib täita kas ainult takti lugemise järgi (takti võib lugeda ükskõik kes peale harjutuse täitja) või ainult muusikalisel saatel või ilma ühe või teiseta. Ilma muusikalise saateta sooritatud vabaharjutusi hinnatakse ühe punkti võrra madalamalt, peale nende juhtude, kus valik-vabaharjutusi tuleb nende sisu järgi sooritada ilma muusikalise saateta.

10. Võistluste korraldamisel niisuguseil harjutuste aladel, nagu ronimine, kaugus- ja kõrgushüpe, heited jne., jääb võistkondade paigale tulek ja lahkumine samasuguseks nagu harjutustel riistadel, võistlusi ise neil aladel peetakse aga vastavate määruste või võistluste juhendis toodud tingimuste järgi.

11. Proteste kohtuniku töö või harjutuste hindamise määruste rikkumise kohta peab võistkonna esindaja esitama kohe pärast punktide teatamist.

12. Protestid peab peakohtunik koos harjutusi hinnanud kohtunikebrigaadiga lahendama enne võistkonna lahkumist vastava ala võistluste paigast.

13. Nii võimlejad üksikult kui ka võistkonnad võivad olla võistlemisega seotud mitte üle 4 tunni päevas.

§ 17. Võitjate kindlaksmääramine

1. Võitjaks loetakse võimleja või võistkond, kes on saavutanud suurima punktide arvu.

2. Võitjate kindlaksmääramiseks kollektiividevahelistel võistlustel peavad selle kohta olema arvutamise tingimused võistluste juhendis koos tingimuste märkimisega juhuks, kuidas määrata paremust võrdse punktide arvu puhul.

§ 18. Harjutuste hindamine

1. Harjutusi hinnatakse enne võistluse algust ja võistluse ajal.

2. Enne võistluse algust hinnatakse niisuguseid valikkombinatsioone ja -harjutusi, mille täitmise resultaadid väljenduvad pikkuse meetreis või ajas.

3. Valikkombinatsioonide raskuse koefitsiendiks määratakse suhteliselt vastavate harjutuste sundkombinatsioonidega 1:1.

Valikharjutuste kombinatsioonid, mille hindamise raskuse koefitsient on alla 0,6, lükatakse tagasi.

Üleliidulisil individuaalsetel meistrivõistlustel võib raskuse koefitsiendiks olla 2:1, mis peab olema märgitud võistluste juhendis.

4. Oma spordijärgu sundkombinatsioonidest võetud ühendeid hinnatakse ainult poole võrra nende väärtusest.

Uute ja originaalsete elementide ja ühendite puhul, mis oma raskuselt vastavad oma või kõrgemale

järgule, suurendatakse valikkombinatsioonide raskuse koefitsienti 10% võrra.

Puuduste puhul kombinatsioonis vähendatakse valikkombinatsioonide raskuse koefitsienti mitte üle 10%.

5. Valikkombinatsiooni täitmise lõplik hinne saadakse raskuse koefitsiendi korrutamisest harjutuse sooritamise hindega.

6. Võistluse ajal hindavad kohtunikebrigaadid sund- ja valikkombinatsioonide täitmise kvaliteeti punktidega, võttes arvesse üksikelementide, ühendite või kogu kombinatsiooni täitmise määrustepära, enesekindlust, kergust ja täpsust.

7. Sund- või valikkombinatsiooni täitmise kõrgeimaks hindeks on 10 punkti (mitte arvestades raskuse koefitsienti).

8. Kõigi tehniliste vigade ja harjutuste klassi rikkumise eest, mida võimleja teeb harjutuste (riistadel või vabaharjutused) individuaalsel täitmisel, ja vigade eest meeskondlike vabaharjutuste kooskõlastuse rikkumisel lahutatakse punkte 10-st järgmise skaala järgi:

Vigade klassifikatsioon	Vigade mahaarvutamine punktides	
	riistharjutustel	vabaharjutustel
Väike viga	0,1; 0,2;	0,1;
Märgatav viga	0,5; 1,0;	0,3; 0,5;
Jäme viga	1,5; 2,0;	0,8; 1,0.

9. Harjutuste täitmist hinnatakse järgmise korra järgi: pärast seda, kui võimleja on täitnud harjutused, kannab iga kohtunik, võttes arvesse tehtud vead jne., oma hinde iseseisvalt vastavale kohtuniku-sedelile, andes selle vanemkohtunikule edasi kas isiklikult või sekretäri kaudu, kes on määratud sedelite kokkukorjamiseks (vanemkohtunik määrab oma hinde enne tutvumist oma brigaadi kohtunike hinnetega); vanemkohtunik teeb saadud hinnete järgi kindlaks lõpliku hinde, teatades selle kohe võistlejale.

Lõplikuks hindeks on keskmise hinde andnud kohtunike hinne, mis saadakse sel teel, et kolme kohtuniku puhul ei tule arvesse kaks ja viie kohtuniku puhul neli äärmist hinnet.

Kohtunike äärmise ja keskmise hinde lahkuminekupuhul rohkem kui poole punkti võrra peab vanemkohtunik selgitama, mis põhjustas niisuguse lahkuminekupuhul, ja vajaduse korral kutsuma peakohtuniku juhendite saamiseks.

Märkus: Ilma kohtuniku nõusolekuta pole pea- või vanemkohtunikul õigust muuta kohtuniku hinnet.

10. Võistkonna sundvabaharjutuste hinne koosneb iga üksiku võimleja poolt täidetud harjutuse hindest, millega liidetakse lõplik hinne võistkonna kooskõlastatud töö eest, kusjuures viimane hinne

sõltub vastavale võistkonnale ettenähtud võimalikust kõrgeimast hindest ja harjutuste kooskõlastatud täitmise astmest.

Kõrgeim hinne kooskõlastuse eest vabaharjutuste täitmisel tuletatakse võistkonda kuuluvate võimlejate arvu korrutamisega 5-ga.

Näide: Kõrgeimaks hindeks on, kui võistkond koosneb

3 inimesest,	$3 \times 5 = 15$	punkti,
4 „	$4 \times 5 = 20$	„
5 „	$5 \times 5 = 25$	„
6 „	$6 \times 5 = 30$	„

Kooskõlastuse astet hinnatakse vabaharjutuste täitmise puhul võistkonna poolt 10-punktilises süsteemis, lahutades punkte vigade eest kooskõlastuses (vt. pk. 8 all toodud skaalat).

Lõplik hinne kooskõlastuse eest tuletatakse kooskõlastuse astme eest saadud punktide korrutamisest vastavale võistkonnale võimaliku kõrgeima hinde punktide arvuga ja saadud korrutise jagamisest 10-ga.

**KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SPORDISEKTSIOONIDELE**
peavad olema igal kehakultuurlasel

Näide. 6 inimesest koosnev võistkond sai kooskõlastuse hindena 8 punkti, võistkonnaliikmed said aga harjutuste individuaalse täitmise eest punkte järgmiselt: 1. võimleja — 7 punkti, 2. — 7,5, 3. — 7, 4. — 8,5 ja 5. — 9,5 punkti; seega sai võistkond kokku 47,5 punkti. Võimalik kõrgeim hinne kooskõlastuse eest 6 võimleja puhul on (6×5) 30 punkti. Seega on lõplik hinne kooskõlastuse eest $(8 \times 30) : 10 = 24$, lõplik hinne vabaharjutuste täitmise eest võistkonna poolt aga 47,5 punkti + 24 punkti = 71,5 punkti.

11. Erandjuhul, kus tingimused võistlustel (suur võimlejate arv võistkonnas vähese kohtunike arvu puhul) ei võimalda üheaegselt kooskõlastuse hindamisega hinnata iga võimleja vabaharjutuste täitmist, annab peakohtunik võistkonnale veel kaks katset, mille puhul tuleb hindamisele ainult vabaharjutuste täitmise kooskõlastus.

12. Spetsiaalsete harjutuste alade täitmist hinnatakse selleks väljatöötatud skaala järgi, mis saadetakse laiali koos võistluste kava ja juhendiga.

Nende harjutuste alade resultaadi kvantitatiivse hindamise punktides on võimalik hinnata ka harjutuse täitmise kvaliteeti (näiteks ronimine, tasakaaluharjutused, kõrgushüpe jne.), tuleb võistluste juhendis tähendada maksimaalselt lahutatavate punktide arv

mitmesuguste vigade eest harjutuse täitmisel. See mahaarvutamine ei tohi moodustada üle 75% skaalas kahe kõrvuti oleva hinde vahest resultaadi eest.

Näide. Kõrgushüppe hindamise skaalas on määratud kõrguse ületamise (väga hea hüppetehnika puhul) eest punkte järgmiselt:

120 sm — 2 punkti

125 sm — 4 punkti

130 sm — 6 punkti.

Vahe skaalas kõrvuti asetseva kahe hinde vahel on 2 punkti. Järelikult saab antud juhul harjutuse halva sooritamise eest maha arvata maksimumselt 1,5 punkti (75% 2 punktist). Nii saab 120 sm ületanud ja tehniliselt väga hästi hüppe sooritanud võimleja täishindena 2 punkti. Võimleja aga, kes sama kõrguse on ületanud vigadega hüppetehnikas, võib saada hindeks 2—0,5 punkti, s. o. kuni 1,5 punkti mahaarvutamiseni jämedate vigade puhul.

13. Elemendi või osa kombinatsiooni vahelejätmisel või mittetäitmisel kaotab võimleja: kombinatsiooni terviklikkuse rikkumise puhul 2 punkti (vabaharjutuste puhul 1 punkt), vahele või täitmata jäetud elemendi jne. eest kogu selle punktide väärtuse või kõrvutiasetsevate elementide lihtsustamisel pool nende punktide väärtusest.

14. Ebaõnnestunud elemendi või kombinatsiooni osa kordamistäitmist ühe ja sama katse ajal hin-

natakse kui selle mittetäitmist koos sellest johtuvate järeldustega (vt. pk. 13).

15. Liigse elemendi sissevõtmisel harjutusse või täiendava hooglemise puhul võimleja kaotab 2 punkti (vabaharjutuste puhul 1 punkti) kombinatsiooni terviklikkuse rikkumise eest ja rikutud ühendi kogu v ä ä r t u s e.

16. Kui julgestaja on andnud abi, mis on kergendanud elemendi või kombinatsiooni osa täitmist, loetakse see mittetäitmiseks koos kõigi sellest johtuvate järeldustega (vt. pk. 13.).

17. Kui harjutuse täitmisel julgestaja puudutab võimlejat, viimasele abi andmata, siis selle eest punkte maha ei arvutata.

§ 19. Vigade klassifikatsioon harjutuste täitmisel

1. Harjutuste täitmisel loetakse vigadeks kõiki neid elementide, ühendite või kogu kombinatsiooni täitmisest kõrvalekaalumisi, mis on seotud harjutuste täitmise vormi ja iseloomu rikkumisega. Viga võib olla harjutuse täitmise kindluses, täpsuses ja kerguses, harjutuse asendi täpsuses ja püsivuses, liigutuste suunas või amplituudis, kehaliigutuste koordinaatsioonis ja otstarbekohasuses rütmi, tempo, ühtsuse ja liigutuste täitmise viisi suhtes, sõltuvalt vastava harjutuse kohta esitatud üld- ja osalistist nõudeist.

2. Sõltuvalt elementide, ühendite ja kogu kombinatsiooni täitmise kõrvalekalduumise astmest klassifitseeritakse vead järgmiselt: väikesed vead, märgatavad vead, jämedad vead ja mittetäitmise vead.

Kogu kombinatsiooni vältel korduvate ühtede ja samade vigade eest arvutatakse punkte maha iga kord eraldi.

Vead riistharjutuste täitmisel

A. Väikesed vead (punktide mahaarvutamine 0,1—0,2 punktini):

a) pea, kere, jäsemete või kogu keha asend või liikumine, mis ei vasta täielikult harjutuse täitmise nõudeile, eriti aga, kui pea on mõnevõrra langetatud, kui jalapöiad pole küllaldaselt sirutatud või on veidi harkis, kui jalad veidi kõverdusid või läksid veidi laiali (harki) ja kui selg oli veidi kumerdatud;

b) veidi kõhklevad liigutused tasakaalu säilitamises;

c) puudulik hooglemine või ebakindel maandumine, mis põhjustab kohalt nihkumise kas sammu või hüppega;

d) ebakindel lähenemine harjutuse vahetu sooritamise kohale või ebakindel lahkumine sealt pärast harjutuse sooritamist;

e) ülepingutus jõuelementide täitmisel (jäsemete väike värisemine);

f) jõuharjutuse täitmine ebaühtlases tempos jne.

B. M ä r g a t a v a d v e a d (mahaarvutamine 0,5—1,0 punktini);

a) mitteküllaldane enesekindlus, kergus, täpsus või rütm harjutuse täitmisel tervikult;

b) hooglemiselemendi täitmine väikese järelesurumisega või jõuelemendi täitmine väikese lisahooglemisega;

c) võimlemisriista puudutamine tempot kaotamata;

d) tasakaalu kaotamine käte puudutamisega vastu maad pärast mahahüpet;

e) nõutava hetkpüsi puudumine lühikeseks staatiliseks asendiks alla 1 sekundi;

f) jalgade tunduv laialiviimine või kõverdamine ja tunded kõhklusliigutused tasakaalu säilitamises;

g) tunduv ülepingutus jõuharjutuste täitmisel (jäsemete värisemine);

h) käte kõverdumine tõusudel ja tireltõusudel;

i) lohakas lähenemine ja lahkumine harjutuse täitmisel.

C. J ä m e d a d v e a d (mahaarvutamine 1,5—2,0 punktini):

a) kombinatsiooni terviklikkuse rikkumine (vt. § 18, punktid 13—15);

b) elementide või ühendite moonutamine;

c) jõuelemendi (rebimise või hooglemise) täitmine tunduva järelesurumisega;

d) põrandale langemine pärast maandumist, s. o. pärast seda, kui jalad on puudutanud põrandat;

e) võimleja toetamine (abistamine) pärast maandumist;

f) ebatäielik peatumine staatilises asendis (alla 3 sek., kuid üle hetkpüsi);

g) võimlemisriista puudutamine tempo kaotamisega;

h) tugevasti kõverdatud käed tõusudel või tirlitõusudel;

i) peatumine hooglemisel;

j) mittetunduv toetumine vastu võimlemisriista hooglemisel;

k) vahelduv käte tõuge toenghüppeil;

l) vaevalt tunduv jalgade kõverdamine upphüppeil või upp-mahahüppeil;

m) käte kõverdamine kätel tiriseisu sirgete kätega jõuga sooritamisel;

n) kere kõverdamine kätel tiriseisu jõuga sooritamisel ülesirutatult või tirleringi sooritamisel taha ülesirutatult;

o) käte vähene kõverdamine „risti“ sooritamisel.

D. Mittetäitmise vead, mille tulemuseks on võimleja ilmajätmine hindest, kui punktide summa tehtud vigade eest ületab 10 punkti:

a) toenghüppel on tehtud ülehaare (toenglemine) kätega või täiendav toeng riistale;

b) hüpe ei vasta oma vormilt kavas ettenähtule;
c) toenghüppel eelhooga taha jalad läbivad riista ülemise tasapinna altpoolt;

d) ei sooritata hüpet üle algkõrgusele asetatud lati;

e) harjutuse täitmisel on kaks või rohkem kordi rikutud kombinatsiooni terviklikkust;

f) upphüppel on veel rohkem kõverdatud jalgu kui jämeda vea puhul;

g) ilmsesti on moonutatud kogu harjutus või kogu kombinatsiooni mõte.

Peale selle loetakse üksikelemendid mittetäidetuks koos sellest johtuvate järeldustega (vt. § 18 pk. 13) järgmistel juhtudel:

a) kui upp-mahahüppel on jalgu veel rohkem kõverdatud kui jämeda vea puhul;

b) kui tiriseisus sirgete kätega on käsi veel rohkem kõverdatud kui jämeda vea puhul;

c) kui tiriseisul kätel jõuga ülesirutatult või tirleringil taha ülesirutatult on keret veel rohkem kõverdatud kui jämeda vea puhul;

d) kui „risti“ sooritamisel on käsi veel rohkem kõverdatud kui jämeda vea puhul.

Vead vabaharjutuste täitmisel

A. Väikesed vead (mahaarvutamine 0,1 punkti);

a) mittetunduv ebatäpsus käte asendis (käed on kõrgemal, madalamal, laiemalt või kitsamalt), käte liigutuste puudulik amplituud, käte või labakäte mittetunduv kõverdamine sel ajal, kui on nõutav nende sirge asend, ja vastupidi, käte lõdvendatud asend sirutatud asendi asemel ja labakäte asendi muutmine (pihud alla- või ülespoole jne.);

b) mittetunduv jalgade kõverdamine põlveliigestest, jalgade või jalaninade mittetunduv hargitamine seal, kus need peavad olema sulgselt (koos), jalgade liigutuste puudulik amplituud, seisak kõveral jalal, kui jalg peab olema sirutatud (näiteks rõhtasendis), puudulik kükk, jalgade lõdvendatud asend sirutatud asendi asemel või vastupidi;

c) tasakaalu kaotamine väikese kohalt nihkumisega;

d) selja puudulik ülesirutatud asend, kere- või pealiigutuste puudulik amplituud, väike ebatäpsus kereasendis, pea ebatäpne asend (painutus ette, taha või kõrvale, kui pea peab olema otse);

e) mittetunduv kere kõverdamine (turiseisus, tiritammes, tiriseisus kätel, toenglamangus jne.);

f) kere mittetunduv kõikumine tasakaalu hoidmisel, tempo mittetunduv kaotamine või ebatäpsus ettenähtud suunas harjutuste puhul ümberasetustega (näiteks trelringil kõrvale, tireleil ette või taha jne.);

g) harjutuste liitsuse mittetunduv rikkumine, mittetunduv pingutus liigutustes, mis nõuavad nende pingevaba täitmist täisamplituudi juures, ja vastupidi;

h) puudulik või liialdatud pööre koos suuna rikkumisega;

i) põrandal-ülehoogude juures põranda kerge puudutamine jäsemete või muu kehaosaga.

B. M ä r g a t a v a d v e a d (mahaarvutamine 0,3—0,5 punktini):

a) puudulik enesekindlus, kergus, täpsus ja rütm kogu harjutuse täitmisel;

b) tunduvad ebatäpsused käte ja jalgade asendis, kere ja jäsemete tunduv liikumine või paigalt nihkumine tasakaalu hoidmisel; tempo rikkumine ühe taktilöögi võrra ja staatilise asendi mitteväljapidamine (mitte üle ühe taktilöögi võrra);

c) hetkpüsi puudumine ja tunduv ebatäpsus ette nähtud suunas;

d) kere tunduv kõverdamine turiseisus, tiritamises, tirelseisus kätel, toenglamangus jne.;

e) tunduv pingutus liigutustes, mis nõuavad suurt amplituudi.

C J ä m e d a d v e a d (mahaarvutamine 0,8—1,0 punktini):

a) täiendav toeng tasakaalu kaotamisel;

b) puudutamise puudumine painduvusharjutustes (näiteks, kui kere painutamisel taha põlvitusistes käed kõrval on nõutav pöranda puudutamine käte ja peaga, jne.);

c) puudulik või liialdatud (üle 45°) pööre;

d) tempo rikkumine üle ühe taktilöögi võrra, staatilise asendi mitteväljapidamine üle kahe taktilöögi võrra ja kombinatsiooni terviklikkuse rikku mine.

D. Mittetäitmise vead, mille tulemuseks on võimleja ilmajätmine hindest, kui punktide summa tehtud vigade eest ületab 10 punkti;

kogu harjutuse või kogu kombinatsiooni mõtte moonutamine.

Ve ad meeskondlike vabaharjutuste täitmise kooskõlastuses

A. Väikesed ve ad (mahaarvutamine 0,1 punkti):

a) joondumise mittetunduv rikkumine ühe võistkonnaliikme poolt;

b) tempo mittetunduv kaotamine (rikkumine) ühe võistkonnaliikme poolt;

c) kooskõlastuse ja joondumise mittetunduv rik kumine ilma kohta kaotamata (paigalt nihkumata).

B. Mär g a t a v a d ve ad (mahaarvutamine 0,3—1,5 punkti):

Koha või kooskõlastuse üheaegne kaotamine ühe taktilöögi võrra kahe või rohkema arvu võistkonnaliikmete poolt.

C. J ä m e d a d v e a d (mahaarvutamine 0,8—1,0 punktini):

a) harjutuse täitmise katkestamine ühe võimleja poolt;

b) osa kombinatsiooni vahelejätmise;

c) kooskõlastuse ja tasakaalu kaotamine rohkem kui poolte võistkonnaliikmete poolt.

D. Mittetäitmise v e a d, mille tulemuseks on võistkonna ilmajätmine hindest kooskõlastuse eest, kui punktide summa tehtud vigade eest ületab 10 punkti:

harjutuse täitmist on katkestanud rohkem kui pooled võistkonnaliikmeist.

V e a d k e p i h a r j u t u s t e t ä i t m i s e s

Kepiharjutustel peab kohtunik peale tavaliste vigade vabaharjutustes (jäsemete, kere, pea ja kogu keha ebatäpsed asendid, ülepingutus, mittevajalik lõdvendus, puudulik amplituud jne.) arvestama ka vigu, mis puutuvad kepi ebatäpsesse asendisse võimleja keha suhtes.

Vigadeks kepiharjutustel loetakse:

A. V ä i k e s e d v e a d (mahaarvutamine 0,1 punkti):

a) kepi mittetunduv kõrvalekaldumine võistluste juhendis ettenähtud suunast (rõht-, püst- või kaldasend) ja kehaasendi suhtes (kepp õlal, puusal, rinnal, selja taga, pea peal, pea taga, kuklal, kaldu rinnal jne.);

b) kepi liikumise mittetunduv kõrvalekaldumine (kaares või ringis) ettenähtud tasapinnast (ees-, külg- või rõhtpind);

c) mittetunduvad vead kepi hoides (keppi hoitakse mitte selle otsast, kuigi see on nõutav jne.);

d) langetatud küünarnukk kepi asetsemisel vastupidisel õlal (kepp püsti vasakul õlal — vasak käsi ülal; kepp rõhtsalt paremal õlal — parem käsi kõrval; kepp kaldu paremal õlal — parem käsi ülal-ees jne.);

e) kepi ebaõige asend käte suhtes (kepp püsti paremal käel — parem käsi ülal, kepp rõhtsalt vasakus käes — vasak käsi kõrval, — neis asendeis peab kepp olema ühel joonel käega);

f) mittetunduvad vead käte liigutustes ja asendeis kepiga.

B. M ä r g a t a v a d v e a d (mahaarvutamine 0,3 — 0,5 punktini):

a) kepi tunduv kõrvalekaldumine ettenähtud suunast ja kehaasendi suhtes;

b) kepi liikumise tunduv kõrvalekaldumine ettenähtud tasapinnast (ees-, külg- või rõhtpind);

c) eksihoie hoide uuendamisel pärast hoo või ringi sooritamist kepi vaba otsaga.

C. J ä m e d a d v e a d (mahaarvutamine 0,8—1,0 punktini);

a) kombinatsiooni terviklikkuse rikkumine ja elemendi või ühendi harjutamine;

b) kepi liigutuse täitmine vale tasapinnas (külpinna asemel eespinnas jne.);

c) kepi vale asend (rõhtasend kald- või püsti-asend rõhtasendi asemel, kepi hoidmine puusal õlal hoidmise asemel või pea taga rinnal hoidmise asemel jne.).

Kepi pillamine võrdub harjutuse täitmise katkestamisega ja hindamisele tuleb ainult see osa harjutusest, mis täideti enne kepi pillamist.

Vead kurikaharjutuste täitmisel

Kurikaharjutuste täitmisel hinnatakse kogu harjutust tervenisti sedavõrd, kuivõrd kergelt ja vabalt võimleja täidab harjutust.

Peale tavaliste vigade vabaharjutustes arvestatakse ka vigu, mis puutuvad kurikate ebaõigesse liikumisse.

Kohtunik peab jälgima: lõpuasendite täpsust; käte ja kurika asendi täpsust käe suhtes; käte tõelikku kõverdumist keskringide ja nende täielikku sirutamist suur- ja väikeringide sooritamisel; iga hoo või ringi lõpuni viimist sääraselt, et iga lõpuasend langeks ühte lähteasendiga järgmiseks hooks või ringiks; iga elemendi lõpuni viimist; käte sirutamist pärast keskringe.

Vigadeks loetakse:

A. Väikesed vead (mahaarvutamine 0,1 punkti);

a) käte mittetunduv kõverdamine suur- või väikeriingide sooritamisel;

b) käte puudulik kõverdamine keskringide sooritamisel;

c) ringi või hoo mitteviimine lõpuni;

d) käte puudulik sirutamine pärast keskringe;

e) kõrvalekaldumine liikumise tasapinnast;

f) ühe käe mahajäämine teisest üheaegseil ringidel või nende mittemahajäämine teineteisest järgneval liikumisel;

g) peatused ringidel, mida tuleb täita pideva liikumisena;

h) liigutuse tempo ja rütmj rikkumine;

i) liigutuse puudulik amplituud ringide või hoo-gude sooritamisel;

j) ühe kurika sattumine vastu teist;

k) kurika sattumine vastu keha;

l) käte (või kurikate) mitteparalleelne liikumine, kuigi see on nõutav.

B. Märkাতավավ vead (mahaarvutamine 0,3 —0,5 punktini):

a) kõverdatud käed suur- ja väikeriingide sooritamisel, mis lähenevad keskringidele;

b) nõrk käte kõverdamine keskringide sooritamisel, mis lähenevad suur- või väikeriingidele;

c) elemendi ilmne mitteviimine lõpuni (üht elementi lõpetamata on alustatud teist);

d) tugev kõrvalekaldumine liikumise tasapinnast;

e) ühe käe tugev mahajäämine teisest üheaegsete ringide sooritamisel või vastupidine viga järgnevate ringide sooritamisel.

C. Jämedad vead (mahaarvutamine 0,8—1,0 punktini):

a) keskringide sooritamine väikeringide ja väike-ringide sooritamine keskringide asemel, säilitades nõutavat liikumispinda, suunda ja ringide õiget asendit keha suhtes;

b) keha liikumise katkestamine kurikaliigutustega, kui on nõutav üheaegne täitmine, ja vastupidine nähtus;

c) kombinatsiooni terviklikkuse rikkumine;

d) ringi või hooliigutuse niisugune moonutamine, et harjutus ei vasta oma nimetusele liigutuse raadiuselt (suurringi asemel keskring jne.), pinnalt (külgpind eespinna, rõhtpind eespinna asemel jne.), suunalt (üles selle asemel et alla jne.), asendilt keha suhtes (pea taga selle asemel et rinnal jne.).

Tutvuge brošüüriga:

**KAVA KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
VÕIMLEMISSEKTSIOONIDELE**

või vastava ringi jne. vahelejätmine sellest johtu-
vate järeldustega (hinde vähendamine kombinat-
siooni terviklikkuse rikkumise eest, kogu moonuta-
tud harjutuse osa täielik mittehindamine jne.).

Kurika pillamine võrdub harjutuse täitmise kat-
kestamisega ja hindamisele tuleb ainult see osa
harjutusest, mis täideti enne kurika pillamist.

VÕIMLEMISVÄLJAKUTE JA PÕHILISTE VÕIM- LEMISRIISTADE MÕÖTED VÕISTLUSTE LÄBI- VIIMISEKS

1. Vabavõimlemise väljak

Vabavõimlemise läbiviimiseks vabas õhus ehitatakse tugev (mittevõnkuv) puust alus suurusega 12×10 m (arvestades 10-liikmelisele grupile). Õhtusel ajal valgustatakse väljakut ainult ülalt, mitte madalamalt kui 6 m kõrguselt. Väljak eraldatakse umbes 6—8 m kauguselt kõiega või mingisuguse barjääriga, et takistada kõrvaliste isikute ligipääsu.

2. Riisthüpete koht

Võistluste läbiviimisel vabas õhus ehitatakse toenghüpete jaoks puidust alus või eriline väljak vähemalt 12 m pikkuse hoovõturajaga. Maandumiseks on matid või saepuru- ja liivakast. Kastid torutatakse korralikult ja nende servad tehakse ümarikud.

Kastid on 30—40 sm sügavused, kusjuures nende pikkus ja laius peab vastama riistadele ja nende kõrgusele.

3. Rõngad

Rõngad on puust (painutatud) või vineerist, rip-pudes metalltoestikul. Rõngaste diameeter on: välisel 235 mm ja sisemisel 175 mm. Riputuspunkt (konks) on põrandalt 5,85 m kõrgusel. Rõngastel on vähemalt 80 sm pikkused rihmad, millele kinnitatakse nõõrid või trossid. Vahemaa nõõridest kuni postideni, seinteni või pukkideni peab olema vähemalt 1,25 sm. Kogu seadeldis peab olema tugevalt kinnitatud ega tohi kiikeharjutustel võnkuda. Nõõrid võivad olla ainult kanepist või džuudist ja 1,5—2 sm jämedused.

Mattide või kastide suurus vabaõhuväljakul on 8 + 8 m ja laius 2 m.

4. Kang

Kangi kõrgus on 140—240 sm ja selle kasutamise pind (pikkus) 230 sm. Kangi diameeter on meestele 28 mm ja naistele 27 mm ja trosside kinnituspunkt (konksud) 460×320 sm. Mattide või kastide suurus vabaõhuväljakul on 4,5 m kummalegi poole kangist, kusjuures laius võrdub kangi pikkusega.

5. Rööbaspuud

a) Keskmised ja kõrged. Rööbaste pikkus on 350 sm ja nende otsad toengpostidest mitte

lühemad kui 65 sm. Rööbaste profiil on munakujuline (kõrgus 4,5 sm ja laius 3,5 sm). Rööbaste kõrgus põrandast on 145—240 sm. Vahemaa toengpostide vahel on 50 sm ja rööbaste vahel 38 sm või rohkem. Rööpad olgu kas saare-, pöök- või tamme puust.

Matid või kastid peavad piirama rööbaspuid igast küljest.

b) Madalad (naistele). Rööbaste pikkus on 300 sm ja nende otsad toengpostidest mitte lühemad kui 50 sm. Rööbaste profiil on sama mis on märgitud punktis „a“. Rööbaste kõrgus on põrandalt 120—200 sm.

Märkus. On soovitav, et rööbaspuude üleseadmisel väljakule oleks kandekere alus kaevatud maa sisse ühes tasapinnas pinnasega.

6. Hobune hooglemisteks

See on kaetud nahaga. Üldine pikkus on 190 sm (laudjas pikkus — 71 sm, sadul 42 sm ja kael — 77 sm). Kere paksus on 37 sm.

Sangade kõrgus on 15 sm. Sangade pealispind on puidust ja ovaalne. Sangade profiil on ovaalne (kõrgus 4 sm ja laius 3,5 sm). Sangade varbad, millega need on kinnitatud hobuse külge, peavad sangade vahemaa muutmiseks võimaldama neid asetada kummagi sanga tsentrist kuni 2 sm kauguseni.

Hobuse kõrgus on põrandalt 100 sm ja jalgadevaheline nurk 40°.

Matid või kastid (vabaõhuväljakul) peavad hõbust mõlemalt poolt piirama kogu hobuse pikkuses.

7. Hobune hüppeiks

Kaetud nahaga. Üldpikkus on 190 sm; kere paksus 40 sm, hobuse kõrgus 120—180 sm ja hobuse kaal vähemalt 125 kg. Jalgadevaheline nurk on vähemalt 40°. Sangad on samasugused mis hobusel hooglemisteks.

8. Kits

Kaetud nahaga. Pikkus on 60 sm, kere paksus 40 sm, kitse kõrgus 120—180 sm ja raskus vähemalt 60 kg. Jalgadevaheline nurk on vähemalt 40°.

9. Võimlemislaud

Kaetud nahaga. Laua pealispind on 175×102 sm ja servad ümardatud. Laua kõrgus on 120—180 sm.

10. Kast

Kaetud nahaga. Kasti pealispind on 155×40 sm ja kasti maksimaalne kõrgus 125 sm.

11. Puust hoolaud

a) Väike: kõrgus 10 sm, pikkus 100 sm ja laius 70 sm.

b) Suur: kõrgus 10 sm, pikkus 136 sm ja laius 117.5 sm.

Hoolaud peavad olema kaetud nn. hakk-kummiga (eriti nende ülesseadmisel vabaõhuväljakule).

12. Latt

Puidust, poleeritud. Latil diameeter on 65 mm ja kõrgus vajaduse kohane.

13. Köis

Kanepist või džuudist. Köie diameeter on naistele 40 mm, meestele 50 mm ja kõrgus vajaduse kohane.

14. Matid

Matid on villasest sugetakust (või taolisest materjalist) 100—120 mm paksuses, hoolega ja tihedalt läbi tepitud ning palistatud nahaga või muu materjaliga, millel on samasugune hõõrdumise koefitsient (kunstnahk jne.). Mattide äärestus ei tohi olla ümardatud, et nende kokkuasetamisel ei tekiks õnarusi.

Mattide suurus on vähemalt 120×180 sm.

Märkus. On soovitatav, et matid rõngaste ja kangi jaoks oleksid ühes tükis ja nii pikad, nagu on märgitud punktides 3 ja 4.

Üleliiduliste ning vabariiklike võistluste puhul on eespool märgitud riistade ja väljakute mõõted kohustuslikud, vähema ulatusega võistluste puhul aga soovitatavad.

Lisa 2

VÕIMLEJATE KLASSIFIKATSIOON

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 132 — 22. II 1947 on pandud kehtima uus

juhend üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni ja järgusportlaste normide kohta. Juhend on kehtiv 1. aprillist 1947. a. kuni 31. detsembrini 1950. a.

Peale muudatuste teistel spordialadel on muudetud klassifikatsiooni ja järgusportlaste norme ka võimlemises:

Sisse on seatud järgmised järgud:

- 1) meistersportlane;
- 2) I järgu sportlane;
- 3) II järgu sportlane;
- 4) III järgu sportlane;
- 5) noorte järgu sportlane.

Võimlemises saab meistersportlase järgu see, kes meistrite võimlemise kuuevõistluse kava järgi saavutab sundharjutustel vähemalt 75% võimalikust punktide arvust.

Vastavasse kõrgemasse spordijärku pääsemiseks tuleb kõrgema järgu võimlemise kuuevõistluse kava järgi saavutada sundharjutustel vähemalt 75% võimalikust punktide arvust.

Spordijärgu säilitamiseks tuleb oma järgu võimlemise kuuevõistluse kava järgi saavutada sundharjutustel vähemalt 75% võimalikust punktide arvust.

Võimlejad, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse ühe järgu võrra madalamale. III järgu võimlejad, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse järku, langevad üldse välja järgusportlaste hulgast. Samuti langevad üldse välja need, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta

võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti osa võtta võistlustest, arvatakse nad üheks aastaks tingimusi ühe järgu võrra madalamasse järku.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamiseks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada VTK kompleksi I astme ja I ja meistersportlase järgu normi saamiseks VTK II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) võimlejad võivad saada ükskõik missuguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanusekategoriasse antakse neile üheaastane tähtaeg järgule vastava VTK märgi sooritamiseks.

Järgusportlane saab vastava rinnalkantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja langenud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe järgu võrra madalamasse järku.

I I O S A

**VÕIMLEMISE ÜHTNE LIIGITUS-
KAVA 1947. A.**

Üleliidulised järguharjutused võimlemises

III JÄRK

MEESTE KAVA

$\frac{3}{4}$ taktis. Muusika — valss

Vabaharjutused

Lähteasend: algseis.

- I takt. 1. Kõndsamm paremaga ette, vasak käsi kõrvale.
2. Kõndsamm vasakuga ette, parem käsi kõrvale
3. Alt kaarega käed üles, parem jalg taha (üle sirutada).

4. Hüppega paremale jalale vasak ette, käed kaarega taha ette, pihkudega üles.

II takt. 1—2. Käed üles, vasak jalg kõrvale, väljaaste vasakuga kõrvale, vasak käsi üles-kõrvale, parem kõrvale-alla.

3. Pöördega vasakule, parem käsi alt kaarega, vasak ülalt kaarega asendini ette, pihkudega üles. Vasak jalg põlvest kõverdatud, parem taga tallal.

4. Ring kätega alla, sirutades vasakut jalga, hoog parema jalaga ette, puudutades parema jala põida kätega.

III takt. 1—2. Käed üles, pöördega paremale, parem jalg kõrvale, väljaaste paremaga kõrvale, parem käsi kõrvale-üles, vasak kõrvale-alla.

3. Pöördega paremale, vasak käsi alt kaarega, parem ülalt kaarega asendini käed ette, pihkudega üles. Parem jalg põlvest kõverdatud, vasak taga tallal.

4. Ring kätega alla, sirutades paremat jalga, hoog vasaku jalaga ette, puudutades vasaku jala põida kätega.

IV takt. 1—2. Käed üles, pööre paremale ümber ja toengväljaseade vasakuga taha, keha ülesirutatult.

3. Vahetada jalgade asend.
4. Vasaku jala sirutamise ja parema kõverdamisega (keret mitte sirutada), käed pihkudega maa lähedalt (nagu silitades maad) pöördega paremale, käed ette paremale, kere püsti, väljaasteasendisse paremale.

V takt. 1—2. Käte hooga vasakule ja parema jala tõukega pööre vasakul jalal 360° vasakule asendisse, parem jalg varbal, käed kõrvale.

- 3—4. Hüppega paremale jalale, vasak jalg kõrvale ja asetades vasaku jala kõrvale harkseisu (laiemalt), kerekallutus ette, vaade ette.

VI takt. 1—4. P ü s i.

VII takt. 1. Toeng-uppharkseis.

2. Kõverdada käed ja langetada pea (laubaga) maha.

- 3—4. Tiritamm (seis pea peal).

VIII takt. 1—2. Tiritammes kõverdada jalad.

- 3—4. Langetades jalad toeng-põlvitusiste, käed ülal, pihud maas.

IX takt. 1—4. „Pugemine“ — toetudes kätele sirutada keha kõhuli toenglamangusse ja siis lähteasendisse tagasi (toengpõlvitusistesse).

X takt. 1. Jalgade tõukega toengkägar paremal, vasak jalg kõrvale varbale.

2. Ring vasakuga parema jala alt.
3. Hüppega jalgade asendi vahetus, parem jalg kõrvale.
4. Ring paremaga (vasaku jala alt).

- XI takt. 1. Pööre vasakule, vasak jalg kõverdatud, parem sirge päkal, käed üles.
2. Sirutades vasakut jalga, parem taha, käed kõrvale, rõhtseis.
 - 3—4. P ü s i.

- XII takt. 1. Toengväljaseade paremaga taha.
2. Pööre vasakule ümber üle parema käe, vasak käsi kõrvalt tagatoenglamangusse, vasak jalg ette.
 3. Ülehoog kõverdades vasakut parema alt, pöördega vasakule vasakul käel toenglamangusse, vasak jalg taha.
 4. Vasak jalg juurde — toenglamangusse.

- XIII takt. 1. Jalgade tõukega toengkägariseis (põlved koos).
2. Keresirutus sulgkükki, käed ette.
 - 3—4. Käed pöörata pihkudega üles, altkaarega käed üles, pihkudega ette, tõusta keha lainetamisega püsti.

- XIV takt. 1—2. Vasaku jala hooga taha tiriseis kätel, vahetades jalgade asendit.
- 3—4. Tõusta vasakule jalale pöördega paremale, parem jalg kõrvale, käed kõrvale, parem käsi ülalt kaarega.

XV takt. 1—2. Tirelring paremale (hundiratas), seisuni vasakul jalal, parem jalg kõrvale, käed üles-kõrvale.

3—4. Ristseis parema jalaga vasaku tagant varbale, parem käsi kõrvalt alla, pöördega paremale ümber. Vasak käsi kõrvalt alla, pööre paremale ümber, parema käe tõstmisega kõrvalt üles, vasak jalg parema juurde, vasak käsi kõrvalt üles (sooritada liidetult).

XVI takt. 1. Hüppega harkseis, käed kõrvale „ja“ hüppega jalad kokku, käed üles.

2. Hüppega harkseis, käed kõrvale „ja“ hüppega jalad kokku, käed üles.

3. Käed taha, painutades kere ette, poolkük „ja“ ülesirutusharkhüpe üles, käte hooga üles-kõrvale.

4. Maanduda algseisu, käed kõrvalt alla.

Kang

1. Kõrge kang. Hooglemiselt rippes vasak alt-
hoidega, hoogtõus tagatoengusse ja pööre vasakule
eestoengusse (3,0) — kaarhoog — tagahool haare
paremaga ristl üle vasaku ja ettehoole pööre pare-
male ümber käte vahelduva ülehaardega pealthoi-
desse (1,0) — käärtõus vasakuga (1,5) — käärhöör
taha (1,0) — langemine taha, ülehoog vasakuga
upprippesse ja sirutõus (2,0) — kaarhoog ja taga-
hool uppmaha (1,5).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjaile.

Pöörde sooritamisel ettehoool pärast risti haaramist pööre sooritada mitte enne püstiasendis keha läbiminekut (kangi alt). Pöörde sooritamist varem lugeda jämedaks veaks.

2. Hooglemiselt rippes parema althoidega, ettehoool pööre vasakule vasaku lahtilaskmise ja ülehaardega pealthoidesse (1,5) — sirutõus (2,0) — hõör taha (1,5) — langemine taha ja käärtõus paremaga (2,0) — parema ülehaardega althoidesse ja pööre paremale vasaku ülehooga toengusse (0,5) — hooga taha külg maha paremale (2,5).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjaile.

Ettehoool pöörde juures vasaku käe lahtilaskmist mitte sooritada enne, kui keha liigub kangi all püstloodis.

Külgmahahüpe sooritatakse pärast peatust toengus, vasakuga ülehoo järele. Algul sooritatakse hoog ette, siis hoog taha ja külg maha (hüpe).

3. Hooglemiselt rippes althoidega, käärtõus vasakuga (2,5) — käärhõör ette (1,0) — pööre paremale ümber parema ülehooga taha eestoengusse (0,5) — kaarhoog (0,5) — hoogtõus taga ja hõör taha (4,0) — kaarhoog maha (1,5).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjaile.

Hõöri taha pärast hoogtõusu taga võib sooritada vabahõörina, s. o. kangi puudutamata.

Rööbaspuud

1. Keskmise kõrgusega rööbaspuud. Hooglemiselt käsivartel, tirelring taha ülesirutatult (2,5) — sirutõus (1,0) — eeshool nurktoeng, püsi (1,0) — jõuga tiriseis õlgadel, hetkpüsi (1,0) — tirel ette, tagahool langemine nurkrippesse ja sirutõus harkistesse käte ees (2,5) — ülehoog paremaga sisse ja vasaku käe ülehaardega paremale rööpale, pöördega paremale ülehoog paremaga tagumisele rööpale toenglamangusse piki (0,5) — kägar maha ette (1,5).

2. Rippseisust otstel, hüppega sirutõus (2,5) — hoog taha, ettehoold käte kõverdamine ja sirutamine — tagahoolt tiriseis õlgadel, püsi (1,5) — laskumine toengusse (0,5) — ette hooga ülehoog vasakuga paremale rööpale, pöördega vasakule ülehoog paremaga parema käe ülehaaramisega vasakule rööpale ja parema ülehooga sisse pöördega vasakule ja vasaku ülehaaramisega vasakule rööpale, harkiste käte ees (1,0) — käte ülehaaramine ette — aeglaselt rõhttoeng paremal küünarvarrel, püsi (2,0) — hoog ette ja hooga taha tirelring ette ülesirutatult üle kõverdatud käte maha (2,5).

3. Rippseisust sees, hüppega sirutõus toengusse käsivartele (1,5) — hoogtõus ees ja tagahoolt tiriseis õlgadel, püsi (3,0) — tirel ette upptoengusse käsivartel (0,5) — hoogtõus taga (1,5) — ette hooga ring paremaga vasakul rööpal pöördega vasakule ümber ja hoog taha (1,5) — ette hooga külg maha vasakule (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjaile.

Ringi paremaga võib sooritada rööbast puudutamata, kuid tempos.

Hobune sangadega

1. Hüppelt ülehoog vasakuga (0,5) — ülehoog vasakuga taha (0,5) — ring vasakuga paremale (1,5) — ring paremaga (2,0) — ülehoog paremaga (0,5) — nurkmaha vasakule taha (2,0).

2. Toengust sangadel, ülehoog paremaga (0,5) — ülehoog paremaga taha (0,5) — ring vasakuga (2,0) — ring paremaga vasakule (2,0) — ülehoog mõlemaga vasakule (1,5) — ülehoog paremaga taha (0,5) — ülehoog vasakuga taha (0,5) — parema ringiga pöördega vasakule 270° ja üleminekuga toengusse vasakuga hobuse kehale mahahüpe (2,5).

3. Hüppelt ülehoog vasakuga (0,5) — ülehoog paremaga (0,5) — ring paremaga vasakule taha kääртоenguni paremal sangal (2,0) — ülehoog vasakuga taha (0,5) — käärid paremale väljas (2,5) — ülehoog vasakuga taha (0,5) — ring vasakuga paremale (1,5) — külg maha paremale (2,0).

Rõngad

1. Rõngad paigal. Rippest sügava hoidega, jõutõus (2,5) — nurktoeng, püsi (1,0) — hõõr ette nurkselt kõverdatud kätel ja käsi sirutamata laskumine ette uppripesse (2,0) — hooga taha väänak ette (2,0) — hoog taha ja hoog ette harktirelring taha maha (2,5).

2. Hooglemiselt rippes, hoogtõus ees (3,0) — hoog
taha, langemine taha upprippesse (0,5) — tiriripe
ülesirutatult (1,0) — rõhtripe kõverdatud jalaga
ette, märkida (1,5) — uppripe — hooga taha vään-
nak ette upprippesse (2,0) — väänakuga taha
mahahüpe (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõt-
jaile.

Väänak ette ja väänakuga taha mahahüpe soori-
tada liidetult.

3. Rõngad kiikel. Kiikel ette, uppripe (0,5)
— kiikel taha sirutõus (3,5) — kiikel ette langemine
taha upprippesse (0,5) — kiikel taha väänak taha
(2,5) — kiikel ette tiriripe ülesirutatult (1,0) — kii-
kel taha uppripe — kiikel ette hooga taha kaar-
hoog maha ((ülesirutatult) (2,0).

Hüpped

1. Kõrgushüpe jooksult üle lati, hoolauaga (kõr-
gus 10 sm).

Hindetabel: kõrgus 1,10 m — 2 punkti

„ 1,15 m — 4 „

„ 1,20 m — 6 „

„ 1,25 m — 8 „

„ 1,30 m — 10 „

Juhendeid kohtunikele ja osavõt-
jaile.

Kõrgushüpet on lubatud sooritada kägaras või
nurkselt (otse jooksuga).

2. Hüpe üle risti hobuse sangadega (sangade kõrgus 1,30 m) hoolauaga (kõrgus 10 sm) — tirelringhüpe ette, üle kõverdatud käte.

3. Hobune piki, sangadeta (kõrgus 1,20 m) hoolauaga (kõrgus 10 sm) — harkhüpe toenguga hobuse kaelale.

NAISTE KAVA

III JÄRK

Vabaharjutused

$\frac{3}{4}$ taktis, keskmise tempoga, liigutused sooritatakse pehmelt ja sulavalt (liidetult).

I takt. 1. Kõndsamm vasakuga ette, parem käsi kaarega eest üles, vasak kõrvale, vaade paremale käele.

2. Kõndsamm paremaga ette, parem käsi kõrvale, vasak üles, vaade paremale käele.

3. Üle kandes keharaskuse vasakule jalgale tõsta parem kergelt kõverdatud jalg kõrgemale, käed — vasak sise-
mise kaarega — kõrvale.

4. Sirutades paremat jalga asetada see kaarega kõrvalt taha, kõverdades vasakut jalga põlvest, väljaasteasend, käed alt ette.

II takt. 1. Asetades vasaku jala parema juurde, tõusta päkkadele (pöiad koos), käed alt kaarega kõrvale.

- 2—3. Aeglaselt sulgpoolkükk, kere kerge kallutusega taha (puusadega ühel joonel), käed üles (põlved koos).
4. Hüppega harkseis, kaarega sisse, käed kõrvale.

- III takt.
1. Kere lõdvendus ette, käed lõdvalt risti rinna ees.
 2. Kõverdades paremat jalga ja sirutades keret pööre paremale, parem käsi üles-ette, vasak taha.
 3. Sama mis 1.
 4. Sama mis 2, kuid teisele poole.

- IV takt.
- 1—2. Parem käsi kaarega üles ja ette, pihuga üles, vasak käsi kaarega alla ja taha, kere kergelt painutada ette, pea langetada.
 - 3—4. Sirutades vasakut ja kõverdades paremat (jalga), parem käsi jätkab ringset liigutust, liigutuse lõpul parem jalg sirutada ja pöördega paremale ümber liigutus lõpetada kõnd-sammseisus paremal jalal, vasaku küljega algasendi poole, parem käsi üles-ette, vasak taha.

- V takt.
1. Pöördega vasakule ümber, üle kanda keharaskus vasakule jalale, parem varbal, vahetada käteasend.
 2. Käte lainetuse liigutus.

3—4. Kergelt kõverdades ja kohe sirutades vasakut jalga, pöördega paremale parema jala liigutusega asetada jalg vasaku ette varbale, käed alt kaarega üles, kere kergelt painutada paremale.

VI takt. 1—2. Asetada parem jalg risti vasaku ette ja keharaskus üle kanda paremale jalale, pööre vasakule 270° , käed kaarega kõrvalt alla.

3—4. Rõhtseis vasakul jalal, käed kõrvale (vasaku küljega algasendi suunas).

VII takt. 1. Parema jala hoog ette, pööre vasakule, vasakul jalal 180° , parem jalg tõsta taha, käed pöörde ajal alla ja tõsta kõrvale.

2. Laskuda paremale põlvele, käed vaheliti ette, parem peal.

3—4. Kerekallutus taha, vasak jalg sirutada ette, käed üles.

VIII takt. 1—2. Kere sirutamise, vasak jalg kaarega kõrvale ja taha, käed kaarega kõrvalt alla ja liigutuse lõpul langeda ette toenglamangusse kõverdatud kätele, vasak jalg tõsta taha (üles).

3. Langetades jalga sirutada käed ja kere tugevasti üle sirutada.

4. Pöördega paremale istuda vasakule reiele, parem jalg taha, parem käsi

tõsta rööbiti vasaku jala joonele (vasaku küljega algasendi suunas).

- IX takt. 1—2. Toetudes vasakule käele tõsta parem käsi üles (toenglamang vasakul küljel).
3. Kerepöördega harkiste, parem käsi ette.
 4. Vasak käsi kaarega üles, jalad kokku kere painutamiseks ette, käed (pihud) jalapöidadele.

- X takt. 1—2. Laskudes selili tirel taha üle parema õla käte toenguga üle toengpõlvitusseisu — upp-põlvitusiste, käed taha.
3. Poolpööre vasakule (toetudes paremale käele istuda paremale reiele, vasak käsi ette, põlved kõverdatud ja koos).
 4. Poolpöördega vasakule kägariste, varbad puudutavad maad, toeng kätega taga, pea langetatud ette (põlvede puuteni).

- XI takt. 1—4. Sirutades vasakut jalga tõsta ette parem ja asetada risti vasakule, toetudes vasakule käele, ring parema käega ülespoole pöördega vasakule 360°, tõusta väljaasteasendisse vasakuga ette, parem käsi ette, vasak kõrvale.

- XII takt. 1. Vasaku jala tōukega (kergelt) seis paremal, vasak jalg ees varbail, käed lõdvalt alla ja tõsta paremale.
2. Vasaku käe lõtv hoog alla, kuni asendini käed kõrval, kere kergelt painutada vasakule.
- 3—4. Vasak jalg parema juurde, tõusta päkkadele, käte keskmine ring keha ees allapoole, pihkudega üles ja laskudes taldadele käed alla.

Kang

1. M a d a l k a n g. Rippseisust pealthoidega — ühe jala hoo ja teise tōukega tireltōus toengusse (2,5) — ülehoog paremaga kääртоengusse (0,5) — kinnerhōor taha paremal (2,5) — langemine taha kinnerripakusse ja kinnertōus kääртоengusse (1,5) — ülehaare paremaga althoidesse — ülehoog vasakuga ette pōordega paremale ümber toengusse (1,5) — hooga taha mahahüpe pōordega 180° (1,5).

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile. Kinnerhōor, langemine taha ja kinnertōus sooritada liidetult (sulavalt), mitte peatudes ripaktoengus.

2. Rippseisust pealthoidega: jookstult kăgar-ülehoog vasakuga kinnerripakusse — teise hooga kinnertōus kääртоengusse vasakuga (3,5) — ülehoog paremaga ette tagatoengusse (0,5) — laskumine taha ülesirutatult tiririppesse, hetkpüsi (1,5) — uppripe, kăgarülehoog vasakuga kinnerripakusse paremal ülesirutatult, hetkpüsi (0,5) — esimese

hooga kinnertõus käärtoengusse paremaga (1,5) — ülehaare paremaga althoidesse — ülehoog vasakuga ja mahahüpe pöördega paremale 270°, vasaku käe ülehaardega seisakuni vasaku küljega riista poole (2,5).

3. Rippseisust pealthoidega — hüppega ripp-lamang, kõverdades paremat jalga üle sirutada ette (pingpainutus), hetkpüsi (1,0) — sirutades jalga ette pööre vasakule ümber käte ülehaardega pealthoidesse rippseisakusse ja tempos hüpe toengusse (1,0) — laskumine ette üle upprippe varvas-ripakusse (jalad kõverdatud) üle sirutada (ripp-pesa) — vasak jalg sirutada taha (pesa paremal), põlved koos, püsi (3,0) — kägardades kinnerripak vasakuga, parem jalg alla, üle sirutada, hetkpüsi (0,5) — esimese hooga kinnertõus käärtoengusse (1,5) — ülehoog paremaga ette tagatoengusse (0,5) — jalgade hooga nurkmahahüpe taha pöördega vasakule, seisuni parema küljega riista poole (2,5).

Rööbaspuud

1. Madalad rööbaspuud. Hooglemiselt küünar-vartel toengus, hoogtõus ees (3,0) — hooga taha toengpõlvitus vasakuga vasakul rööpal, parem jalg taha, üle sirutada, hetkpüsi (1,5) — parema jala hoo ja vasaku tõukega tiriseis õlgadel, püsi (2,0) — tarel ette harkistesse käte ees (1,5) — käte ülehaare otstelt ja hoog sisse — hoog ette — hoog taha, ülehoog paremaga üle parema rööpa, maha-

hüpe pöördega vasakule, hoides vasaku käega rööpast (2,0).

2. Hooglemiselt küünarvartel toengus, hoogtõus taga (3,0) — hooga ette harkiste käte ees — käte ülehaare ette ja tiriseis õlgadel, hetkpüsi (2,0) — käärtiriseis õlgadel, vasak jalg taha, parem ette, püsi (1,0) — langetada parem toengpõlvitusse, vasak jalg taha, hetkpüsi (1,5) — vasaku jala hooga hoog sisse — hoog ette — hooga taha kaar maha (hüpe) paremale, seisuni vasaku küljega riista poole (2,5).

3. Erikõrgusega rööbaspuud. Rippseisust risti pealthoidega ülemisest rööpast, hüpega kägarripe alumisel rööpal ja sirutades jalgu tõus toengusse ülemisele rööpale (2,0) — laskumine ette ripp-lamangusse ülesirutatult, hetkpüsi (1,0) — ring paremaga pöördega vasakule 270° ja ülehaardega parem althoidesse reisiste paremal, vasak käsi kõrvale (1,0) — vasak käsi hoidesse keha tagant — ülehoog sisse ja hooga taha toengpõlvitus paremaga alumisel rööpal, poolspagaat paremal, vasak jalg taga, vasak käsi ülal, üle sirutada, püsi (2,5) — langetada vasak jalg alla ja asetada ette kõverd-
datult rööpale — tõusta püsti, parem jalg taga, vasak käsi ülal, üle sirutada (rõhtseis), hetkpüsi (0,5) — kõverdades vasakut jalga haarata vasaku käega alumisest rööpast — parem jalg asetada ülemisele rööpale, vasak jalg tõsta üles, üle sirutada, hetkpüsi (0,5) — vasaku jala hooga üleminek

toengusse ülemisele rööpale (0,5) — langetades käed kõrvale haarata paremaga alumisest rööpast — vasakuga ülemisest rööpast althoidega — jalgade hooga kaar maha (hüpe) paremale, seisuni vasaku küljega rööbaspuude poole (2,0).

Rõngad

1. Rõngad paigal. Hooglemiselt rippes, hooga ette kõverdada käed (2,0) — hooga taha (0,5) — hooga ette sirutada käed (0,5) — hooga taha — hooga ette üle uppriipe tiriripe (2,5) — tõsta sääred taha (püüdes puudutada varvastega pead), püsi (1,0) — üle tiriripe uppriipe (0,5) — hooga taha pööre 180° (1,5) — hooga taha mahahüpe (1,5).

2. Rõngad kiikel. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega — kiikel taha pööre 180° paremale (1,0) — kiikel taha pööre 180° paremale (1,0) — kiikel taha pööre vasakule (tagasi) 360° (1,5) — kiikel ette uppriipe (3,0) — kiik taha (0,5) — kiikel ette ripe (1,0) — jalgade tõukega kiikel taha hooga taha — kaarmahahüpe (2,0).

3. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega — kiikel ette pööre 360° vasakule (2,0) — kiikel taha pööre paremale (tagasi) 360° (1,5) — kiikel ette ripe kõverdatud kätel (2,5) — kiikel taha hooga taha ripe (1,0) — kiikel ette hooga taha kaarmahahüpe jalgade tõuketa (3,0).

Tasakaal

1. Palk. Kõrgus 120 sm, laius 10 sm. Palgile ronimine lähteasendisse vabal viisil.

Lähteasend: algseis. Vasaku jala sammuga tõsta parem jalg ette kergelt põlvest kõverdatult; käed: vasak üles kõrvale, parem alla kõrvale; kere pöörata paremale ja kallutada taha, vaade paremale käele, hetkpüsi — parema jala sammuga ette, käed alla; tõsta parem käsi üles kõrvale, vasak alla kõrvale; vasak jalg ette kergelt kõverdatud põlvest; kere pöörata vasakule ja kallutada taha, vaade vasakule käele, hetkpüsi (2,0) — vasaku jala sammuga, käed ülalt läbi ette, alla ja taha — rõhtseis vasakul (parem jalg taga), püsi (2,0) — laskuda paremale põlvele — käed kõrvale, langetades käed alla vasak käsi ette, parem üles, kerekallutus taha, püsi (1,5) — tõustes, samm paremaga ette, käed kõrvale, pööre vasakule ümber (1,5) — samm vasakuga taha, käed kuklasse — samm paremaga taha, käed kõrvale — samm vasakuga taha, käed kuklasse — parema jala sammuga taha pööre paremale, käed kõrvale (1,5) — vasak jalg parema juurde, käed eest läbi taha, poolkukk — maha hüpe ette tõstes sääred taha (1,5).

Hüpped

1. Kõrgushüpe hooga üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm).

Hindetabel: 1. kõrgus 95 sm — 2 punkti

2.	„	100 sm	— 4	„
3.	„	105 sm	— 6	„
4.	„	110 sm	— 8	„
5.	„	115 sm	— 10	„

2. Kits risti (kõrgus 120 sm) hoolauaga (kõrgus 10 sm). Harkhüpe.

3. Hobune risti sangadega (sangade kõrgus 125 sm) hoolauaga (kõrgus 10 sm).

K ä g a r h ü p e toenguga sangadele.

MEESTE KAVA

II JÄRK

Vabaharjutused

M. L. Beloussovi muusika

I takt. 1. Hüpe paremale jalale, vasak jalg taha,
käed ette

„ja“ hüpe vasakule jalale, parem jalg taha,
käed kõrvale.

Tutvuge brošüüridega:

ÕPPEKAVAD LASTE

SPORDIKOOLIDELE

2. Hüpe paremale jalale, vasak jalg taha, käed alla

„ja“ hüpe paremal jalal, vasak jalg ette (rõhtasendini), kere kerge kallutus taha, käed ette, pihkudega alla ja käed kõrvale pihkudega üles, vaade ette.

3—4. Püsi.

II takt. 1. Vasaku jala hooga kõrvalt taha pöörre vasakule 360° (pöörde lõpul vasak jalg parema juurde) käed üles.

2. Ring parema käega eest, parem jalg kõrvale.

3. Väljaaste paremaga kõrvale, kere kallutus vasakule ja jätkata kere liigutust parema jala poole, käed pihkudega paralleelselt põrandaga (madalalt.)

4. Sirutades paremat jalga kõverdada vasak, kere sirutada, kaarega paremale vasak käsi üles-kõrvale, parem käsi kõrvale alla, vaade vasakule käele.

III takt. 1. Pööre vasakule, käed üles-ette, pihkudega üles (pihud kokku), parem alt kaarega.

2. Sirutades vasakut kõverdada parem, kere kallutus taha, käed kõrvale pihkudega üles.

3. Parem jalg juurde, toengkägarseis.

4. Sirutamata väljaaste paremaga taha, parem käsi taha, vasak käsi vasaku jala põia juurde, vaade vasakule käele.

IV takt. 1. Altkaarega parem käsi vasku juurde (rööbiti). Sirutades paremat pöördega paremale kere sirutada ja kaarega vasakult käed üles.

2. Kõverdades vasakut parem käsi kõrvale-alla, pihuga üles, vasak käsi kõverdatus rinna ette, vaade paremale käele.
3. Sirutades vasakut kõverdada paremat, kere kallutus paremale — kallutus väljaasteasendisse, parem käsi pihuga alla, vaade üle vasaku õla.
4. Sirutada vasakut kätt asendini käed kõrvale.

V takt. 1—2. Pöördega vasakule ja parema jala hooga ette, käed üles, parem kaarega alla, pööre vasakule-ümber ja rõhtseis vasakul, käed kõrvale.

3. Käed vaheliti rinnal, vabalt.
4. Hüppega vasakul ja parema jala hooga ette pööre vasakule ümber 180°, rõhtseisu vasakul jalal, käed kõrval.

VI takt. 1—2. Püsi.

3. Käed üles.
4. Käed ette, rõhtsalt pörandaga.

VII takt. 1—2. Kaarega sisse $3/4$ ringi, toeng

(kätega) ja vasaku jala tõukega tiri-
seis kätel.

3—4. Püsi.

VIII takt. 1—2. Tirel ette, toengistesse, jalad koos.

3—4. Kaarega tagant, kere kallutus ette
peapuutega jalgadeni, käed pöidadele
(kätega haarata jalapöidadest).

IX takt. 1—2. Tirel taha ülesirutatult üle tiriseisu
kätel, toeng uppseisu.

3. Kükk paremal jalal, vasak ette, käed
rinnal.

4. Hüppega kükk vasakul jalal, parem
ette, käed kõrvale.

X takt. 1—2—3. Ring parema jalaga taha, ülehoog
mõlemaga vasakule, pöördega vasa-
kule, toenglamangusse.

4. Toengkägar seis.

XI takt. 1—2—3. Sirutades jalgu puudutada peaga
jalgu, kätega hoida päkkadest.

4. Toengkägar seis.

XII takt. 1. Ülesirutushüpe rõhtsalt üles käed
kõrvale, langedes toenglamangusse
kõverdatud kätele.

2. Püsi.

3—4. Üle toengpõlvituse uppõlvitusiste.

XIII takt. 1—2. Tõukega sirutades jalgu tiritamm.

3—4. Püsi.

XIV takt. 1—2. Tirel ette turiseisu.

3—4. Püsi.

XV takt. 1—2—3. Kägartirel ette, kükkseisu vasakul

jalal, parem jalg ees, kätetõukega tõusta paremal pöördega vasakule, vasak jalg kõrval, käed üles ja tireling kõrvale pöördega vasakule 270° , käed üles pihkudega ette.

4. Eest kaarega käed taha, poolkükk, kerge kere kallutus ette (ujuja lähteasend stardis).

XVI takt. 1. Hüpe ette, tirel ette ja pöördega vasakule toengkägariseis.

2. Ülesirutushüpe üles, käed üles-kõrvale.
3. Poolkükk, käed ette-kõrvale.
4. Algseis.

Kang

1. Kõrge kang. Hooglemiselt rippes pealthoides, hoogtõus taga ja hõör taha rippesse (3,0) — suure hooga tireltõus toengusse (2,0) — kaarhoog pöördega ümber rippesse segahoidega (1,0) — hoogtõus ette pöördega ümber eestoengusse (2,0) — langemine taha ja sirutõus — külgmahahüpe pöördega 90° (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjatele: Hõör taha rippes sooritada mitte madalamalt kui 45° põranda suhtes. Hoogtõus ette pöördega ümber toengusse sooritada liidetult. Hoogtõusu tagatoengusse ja siis pööret eestoengusse lugeda mittedooritatuks. Sirutõus ja sellele järgnev külgmahahüpe sooritada liidetult. Peatust enne kül-

mahahüpet lugeda harjutuse terviklikkuse rikkumiseks.

2. Hooglemiselt rippes pealthoidega, sirutõus tagatoengusse (2,0) — hõõr taha tagatoengus (1,0) — langemine taha, kägarülehoog ja sirutõus (0,5) — hõõr ette (1,0) — hoog taha käte haardega risti üle vasaku — hooga ette tõus pöördega eesttoengusse järgse ülehaardega pealthoidesse ja vaba hõõr taha (3,5) — kaarhoogmaha pöördega ümber (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjatele. Hoog taha, peale ettehõõri sooritada mitte vähem kui 45° nurga all põranda suhtes.

Rööbaspuud

1. Keskmised rööbaspuud. Hooglemiselt käsivartel hoogtõus ees — hooga taha tiriseis kätel, püsi (2,5) — laskumine toengusse, langemine taha upprippesse ja sirutõus (1,3), hooga ette, ring vasakuga üle vasaku rööpa (0,7) — hooga ette ring paremaga üle parema rööpa nurktoengusse, märkida (1,0) — jõuga tiriseis õlgadel ülesirutatult, märkida (1,0) — tirlering taha ülesirutatult üle tiriseisu õlgadel toengusse (1,0) — langemine taha upptoengusse ja sirutõus — külgmahahüpe üle kahe rööpa (2,5).

2. Hooglemiselt käsivartel hoogtõus taga tiriseisu õlgadel, märkida (1,5) — tirl ette ülesirutatult — hooga taha langemine nurkrippesse ja sirutõus (1,5) — hooga taha ring paremaga üle parema rööpa

pöördega vasakule ümber (1,5) — nurktoeng, märkida — jõuga kõverdatud kätega tiriseis kätel, püsi (2,5) — pööre 90° tiriseisu kätel ühel rööpal (1,0) — kägarmaha (2,0).

Hobune sangadega

1. Hobusel hooglemine. Toengust sangadel ülehoog paremaga väljas ja tagasi, ring mõlemaga vasakule (2,0) — ring vasakuga (1,0) — ülehoog vasakuga — käärid paremale — käärid vasakule (2,5) — ülehoog paremaga, ring mõlemaga vasakule taha (2,0) — ring paremaga vasakule taha (1,0) — ring vasakuga taha hobuse kehal pöördega vasakule 270° ja parema käe toenguga kehale mahahüpe (1,5).

2. Vasak paremal sangal, parem hobuse kehal, hüppega ülehoog mõlemaga paremale ja ring vasakuga pöördega vasakule ümber, ümber vasaku käe sangadele toengusse (3,0) — ülehoog paremaga, hoog vasakule — käärid paremale (1,5) — ülehoog vasakuga taha — ring mõlemaga paremale (2,0) — ring paremaga pöördega vasakule ümber käärtönguni paremal sangal (1,5) — ülehoog vasakuga taha — ülehoog paremaga taha — ülehoog mõlemaga vasakule ja nurkmahahüpe paremale üle hobuse keha (2,0).

Rõngad

1. Rõngad paigal. Hooglemiselt rippes väänak taha (1,5) — sirutõus (2,0) — hooga taha las-

kumine ette ülesirutatult sirguppripesse (0,5) —
 uppripe — kaarhooga ripe kõverdatud kätel —
 hooga taha käte sirutamiseiga ripe (0,5) — hooga
 ette tireltõus toengusse ja nurktoeng, püsi (2,5) —
 laskumine ette upprippesse — hooga taha väänak
 ette upprippesse (1,0) — kaarhooga mahahüpe
 pöördega ümber (2,0).

2. Rõngad kiikel. Kiikel taha uppripe (0,5)
 — kiikel ette sirutõus (2,0) — kiikel taha tirelring
 ette kõverdatud kätel ja kiikel ette laskumine ette
 upprippesse (2,0) — kiikel taha hoogtõus taga (2,0)
 — kiikel ette langemine taha upprippesse — kiikel
 taha väänak taha (1,5) — kiikel ette sirguppripe
 ja kiikel taha (väljas) harkuppripe ja kaarmaha-
 hüpe (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõt-
 jaile. Tirel ette sooritada peale rõngaste üle-
 mineku üle püstiasendi (kiike teisel poolel taha).

Hüpped

1. Kõrgushüpe hoojooksult üle lati, hoolauaga
 (kõrgus 10 sm).

Hindetabel: kõrgus	120 sm	—	2 punkti
„	125 „	—	4 „
„	130 „	—	6 „
„	135 „	—	8 „
„	140 „	—	10 „

2. Hobune piki (kõrgus 125 sm) hoolauaga (kõrgus
 10 sm). Kägarhüpe piki toenguga hobuse kaelale.

NAISTE KAVA

II JÄRK

Vabaharjutused

3/4 takti masurkatempos.

Eeltakti löögil vasaku jala hoog ette, hüppega paremal jalal, parem käsi ette, vasak kõrvale.

I takt. 1. Hüpe vasakule jalale, parem kergelt kõverdatud taga, hoog parema jalaga ette, hüpped vasakul jalal, vahetada käte asend.

2. Kõndsamm paremaga, vasak jalg taga põlvest kergelt kõverdatud (kaks masurkasammu), vasak käsi kõrvale.

3—4. Asetada vasak jalg risti parema taha ja aeglaselt kükkida kere painutusega ette, käed alla, risti.

II takt. 1. Jalgade vedrutusega hoog vasaku käega kõrvale, kere pööre vasakule.

2. Kere pööre paremale, vahetada käte asend, kere järelvibutus.

3. Vasak käsi kõrvale, pööre vasakule 270° (kere pöördel on kere kallutatud taha), käed üles ja siis alla, tõusta paremale jalale, vasak jalg ette varvasseisu.

4. Hüpe paremal jalal parem käsi üles ette, vasak ette, vasak jalg tõsta taha.

III takt. 1—2. Pöördega vasakule hoog vasaku jalaga kõrvale ja libisev hüpe vasa-

kule (nagu tahtes paremat jalga alt ära lüüa), vasak jalg pöördega vasakule ja parema jala hooga ette sammhüpe pöördega vasakule 180° , liigutuse algul käed kõrvale ja siis alt kaarega käed üles (hüppe ajal) ja pööre vasakule (rinnati algasendi suunas). Keharaskus vasakul jalal, parem jalg kõrval varbail, käed kõrvale.

3. Kere painutus paremale, vasak käsi üles, parem alla sisse.
4. Vahetada kere asend ja käed, teha väike samm paremaga kõrvale.

IV takt. 1—2. Parem käsi kaarega seest, vasaku jala sammuga risti parema eest, parema jala sammu pöördega paremale, käed kõrvale.

3—4. Rõhtseis paremal jalal, käed kõrval.

V takt. 1. Sirutades käed kaares üles ja ette, alla ja taha vasaku jala hooga (kõverdatud põlvest) ette, hüpe paremal jalal.

2. Vasaku jala sammuga ja parema jala hooga ette, käed ette.
3. Tõusta paremal jalal, vasak tõstetud taha, keha ülesirutatud, käte laineetusliigutus pöörates pihud ette.

4. Langemine ette toengusse kõverdatud kätele (vasak jalg taha).

VI takt. 1—2. Vasak jalg alla.

3—4. Sirutada käed, tugevasti kere üle sirutatades 180°-ni.

VII takt. 1—2—3—4. Pöördega vasakule 180°, toetudes paremale käele, vasaku kõverdatud jalaga-jalga — toetuda ja lähendada paremat — „kaarsild“.

VIII takt. 1—2. Langetades paremat kätt pööre vasakule 180° toengpõlvitusse, painutades ette põlvitusistesse kätega toetuda kõrvale maha.

3—4. Sirutada kere pöördega vasakule, parem käsi üles-ette, vasak taha.

IX takt. 1. Kere kallutus-lõdvendus, käte vahetusega kaarega alla.

2. Korrata kere kallutus-lõdvendust käte vahetusega ja liigutuse lõpul asetada parem jalg ette varvasseisu.

3. Tõusta paremale jalale, vasak jalg tõsta taha, käed: üles-ette, vasak kaarega alt.

4. Kergelt kükkides pööre vasakule 180°, vasak jalg parema juurde, käed altkaarega ette.

X takt. 1. Hoog parema jalaga ette, käed alla.

2. Libiseda ja toetuda paremale käele üle kääriste (spagaat).

3—4. Pööre paremale 180° toengusse, seis-
tes paremal põlvel, vasak jalg siru-
tada taha.

XI takt. 1—2. Kaarega paremale, vasak jalg ette,
väljapoole varbale, ringiga paremale
taha, sirutada kere kaarega paremale,
käed üles.

3. Kõverdades vasakut jalga tõusta,
keskmise ringi parema käega, parem
jalg taga varvasseisu, vasak käsi kõr-
vale, vaade paremale käälele.

4. Üle andes keharaskuse paremale jalale
langetada käed alla (kõrvalt) pool-
pöördega vasakule, hoog vasaku jala-
ga kõrvale, käed kõrvale.

XII takt. 1—2. Tirelringi kõrvale, peale tirelringi
pööre vasakule, päkkseisu, kere ker-
gelt painutada ette, käed taha.

3. Pöördega paremale päkkadel sirutada
käed alla ja kaarega seest üles-kõr-
vale.

4. Käed kõrvalt alla — algseis.

Kang

1. M a d a l k a n g. Rippseisust pealthoidedega jook-
sult, käärtõus paremaga ümberhaardega althoidesse
(4,0) — käärhöör ette, kääretoengusse (1,0) — käte
lahtilaskmisega kõrvale, ülehoog vasakuga, märkida
(1,0) — järelhaare pealthoidesse, tagatoengusse —

langemine taha upprippesse — ülehoog kägardades paremat jalga ja kinnertõus vasakuga kääertoengusse (1,5) — ülehoog vasakuga tagatoengusse — hooga taha nurkmahahüpe vasakule, külgseisu (2,5).

2. Rippseisust pealthoidega kahe jala tõukega, tireltõus toengusse (0,5) — hooga taha, kagarülehoog vasakuga, kääertoengusse (1,0) — käärhöör taha (1,0) — langemine taha ja käärtõus vasakuga kääertoengusse (2,5) — ümberhaare vasakuga althoidesse — ülehoog paremaga pöördega vasakule ja höör taha (3,0) — hüpe taha rippseisu ja tempos kaarhoog ette maha (2,0).

Juhendeid kohtunikele ja osavõtjatele: Ülehoog paremaga pöördega hõõril taha, sooritada liidetult, katkendlikult sooritatud ühendid lugeda mittetäidetuiks.

Rööbaspuud

1. Madalad rööbaspuud. Toengus rööbaspuude otstel seistes hüppega ülehoog paremaga väljast üle parema rööpa sisse rippseisu ja tempos ülehoog mõlema jalaga vasakule väljast üle vasaku rööpa ja edasi paremale rööpale harkistesse käte ees (2,5) — ülehaare ette toenglamangusse küünarvartel, hoog sisse — hooga ette ja hoogtõus ees — hooga taha tiriseis õlgadel, püsi (3,5) — upptirel ette istesse vasakul rööpal — vasakul jalal — parem jalg ees (1,0) — ülehoog paremaga pöördega paremale toenglamangusse risti — kagar mahahüpe üle kahe rööpa (3,0).

2. Erikõrgusega rööbaspuud. Rippseisust althoidega ülemisest rööpast, riipe kõverdatud kätel ja ülehoog paremaga üle alumise rööpa — käärid vasakule — käärid paremale — ülehoog vasakuga ripplamangusse alumisel rööpal (1,0) — jalgade hooga tireltõus toengusse ülemisele rööpale (1,5) — käte viimisega kõrvale rõhtlamang, märkida (0,5) — parema käe haardega alumisest rööpast — vasakuga ülemisest rööpast althoidega, jalgade hooga ülehoog ülesirutatult sisse — hooga ette iste paremal rööpal, vasaku reiega käe taga (1,0) — sirutades vasakut jalga ühendada paremaga — ülehaare vasaku käega althoidesse alumisel rööpal laskuda selili alumisele rööpale — ülehaare parema käega pea tagant — trel taha tiriseisu õlal, alumisel rööpal — püsi (3,0) — asetada parem jalg põlvega alumisele rööpale, vask taha, üle sirutada, langetada vasak jalg ette ja hooga taha ülehoog sisse — hooga ette kükk paremal jalal käe ees, vasak jalg ees sirgelt, tõustes sirutada vasakut jalga, üle sirutada taha, parem käsijärg üles, märkida (1,0) — tõustes ja sirutades jalga ring vasakuga üle ülemise rööpa — pööre vasakule toengseisu alumisel rööpal — jalgade tõukega külgmahahüpe paremale pöördega vasakule üle ülemise rööpa külkseisuni (2,0).

Rõngad

1. Rõngad paigal. Hooglemiselt rippes hooga taha riipe kõverdatud kätel (2,0) — hooga ette riipe

(sirutada käed) — hooga taha väänak ette uppripeni (3,0) — tiriripe, käärtiriripe (vasak ees, parem taga), püsi (0,5) — langemine ülesirutatult jalgade kokkuviimisega rippesse kõverdatud kätel (1,0) — hoog taha, ripe (0,5) — hoog ette, mahahüpe väänakuga taha (3,0).

2. Rõngad kiikel. Kiikelt vahelduvate jalgade tõugetega tagakiikel pööre 360° (1,0) — kiikel ette pööre tagasi 360° (0,5) — kiikel taha, hooga taha ripe kõverdatud kätel (1,5) — kiikel ette uppriipe (1,0) — kiikel taha tiriripe (1,0) — kiike keskosas uppriipe — kiikel ette kaarhoog rippesse (0,5) — kiikel taha (jalgade tõukega) hooga taha väänak ette, uppripesse (2,5) — kiikel ette, hooga taha sääretõste, mahahüpe (2,0).

Tasakaal

1. Palk (kõrgus 125 sm, laius 10 sm).

Palgile asumine lähteasendisse vabal viisil.

Lähteasend: algseis.

Samm vasakuga, parem taga (palki puudutamata), käed eest üles, üle sirutada — parem jalg kõverdada ette — käed eest taha — kere painutus ette, pea langetada, samm paremaga ette, vasak taga — käed eest üles, üle sirutada — vasak jalg sirutada ette, käed eest taha — kere painutada ette, pea langetatud (1,5) — samm vasakuga ette, parem taga, käed eest kõrvale — kere kallutus ette, üle sirutada, rõhtseis (2,0) — parema jala hoog ette, pööre vasa-

kule 180°, käed kaares alla ette-üles ja kõrvale — laskuda paremale põlvele (1,5) — sirutada vasak jalg ette — vasaku käega haarata paremast kannast — parem käsi üles — vaade üle vasaku õla taha — painutada kere vasakule taha (1,0) — sirutada, käed kõrvale — vasak jalg kõverdada ja asetada tallale, tõusta vasakule jalale — parema jala hoog ette — kätteplaks jala all, parem jalg taha varvasseisu — käed kõrvale; astuda paremale, hoog vasaku jalaga ette — kätteplaks jala all — vasak jalg taha varbale — käed kõrvale (1,5) — pööre vasakule, parem jalg vasaku juurde, käed taha — nurkmahahüpe ette jalad laiali järgneva jalgade sirutamise ja ühendamisega (2,5).

Hüpped

Hinde tabel.

1. Kõrgushüpe hooga üle lati, hoolaualt (kõrgus 10 sm).

Hindetabel: kõrgus	100 sm	—	2 punkti
„	105 „	—	4 „
„	110 „	—	6 „
„	115 „	—	8 „
„	120 „	—	10 „

2. Hobune ristj sangadega (kõrgus 115 sm) hoolauaga (kõrgus 10 sm) — harkhüpe toenguga sadulale (sangade vahel).

III O S A

OSKUSSÕNU

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ — ÜLDTERMINID

Вольные упражнения	vabaharjutused
Гигиеническая гимнастика	tervisvõimlemine
Гимнастика	võimlemine
Грубая ошибка	jäme viga
Запись упражнений	harjutuste kirjestamine
Зарядка	virgutusvõimlemine
Значительная ошибка	märgatav viga
Классификация упражне- ний	harjutuste liigitus
Командные соревнования	meeskonnavõistlused
Лечебная гимнастика	ravivõimlemine
Лично командные сорев- нования	individuaal-meeskondli- kud võistlused
Личные соревнования	individuaalsed võistlused

Мелкая ошибка	väike viga
Многоборье гимнастическое	võimlemise mitmevõistlus
Оценка упражнений	harjutuste hindamine
Полевая гимнастика	välisvõimlemine
Прикладная гимнастика	rakendusvõimlemine
Протокол соревнований	võistluste protokoll
Разрядные соревнования	järguvõistlused
Снарядовая гимнастика	riistvõimlemine
Специальная гимнастика	sihtvõimlemine
Спортивная гимнастика	sportlik võimlemine
Судья	kohtunik/-ud/
Счет	taktilöök
Упражнения со снарядами	harjutused vahenditega
Фигурная маршировка	kujundliikumine
Фигурные построения	kujundrivistused
Художественная гимнастика	kunstiline võimlemine

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — VABAHARJUTUSED

Булава	kurikas
Вкручивание	väänamine sisse
Встать	tõusta (tõus)
Выкручивание	väänamine välja
Выпад	väljaaste
Выпрямиться	sirutuda
Движения несимметричные	eritaolised liikumised
Движения одновременные	üheaegsed liikumised

Движения одноименные	samapoolsed liikumised
Движения поочередные	järjekordsed liikumised
Движения попеременные	vahelduvad liikumised
Движения последовательные	järgnevad liikumised
Движения разноименные	vastaspoolsed liikumised
Движения симметричные	ühetaolised liikumised
Держать	püsi
Дугой (движения)	kaar
Дугой сверху	ülalt kaarega
Дугой снизу	alt kaarega
Круг	ring
Круговые движения	ringliigutused
Маршировка фигурная	kujundliikumine
Мах	hoog
Мельница	(veski)
Наклон	painutus, kallutus
Обозначить	hetkpüsi
Основная стойка	algseis
Основные элементарные движения	põhilised lihtliigutused
Площадка гимнастическая	võimlemisväljak
Поворот	pööre
Поворот туловища	kere pööramine
Положение кистей	pihkude asendid
Присед	kükk
Прогнувшись	ülesirutatult
Промежуточные элементарные движения	vahepealsed lihtliigutused
Руки за голову	käed kuklasse

Руки к плечам	käed õlule
Руки на пояс	käed puusa
Руки перед грудью	käed rinnale
Стойка	seis, seisak
Стойка с сомнутыми носками	sulgseis
Стойка на носках	päkkseis
Стойка одна ступня про- должение другой	mõõtseis
Стойка на пятках	kandseis
Стойка на коленях	põlvitusseis
Стойка ноги врозь	harkseis, käärseis
Стойка основная	algseis (põhiseis)
Стойка с прямыми ногами	seisak sirg. jalgadega
Стойка с согнутыми ногами	seisak kõverd. jalgadega
Стойка скрестив ноги	ristseis
Упор горизонтальный	rõhttoeng
Упор лежа	toenglamang
Упор на коленях	toengpõlvitus
Упор присев	toengkükk
Упор сидя	toengiste
Упор стоя	toengseis

УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЯДАХ RIISTHARJUTUSED

Верхом	käär (-selt;)
Взмах	eelhoog

Вис	ripe
Вис горизонтальный	rõhtripe
Вис лежа	ripplamang
Вис прогнувшись	ripe ülesirutatult
Вис согнувшись	uppripe
Вис стоя	rippseis
Вне	väljas
Внутри	sees
Вперед	ette
Вскок	pealehüpe
Выкрут	väänak
Выпрямившись	sirutatult
Держать	püsi, püsida
Жердь	rööbas
За	taga
Кач, качание	kiik, kiikumine
Кач в сторону	kiik kõrvale
Конь в длину	hobune pikki
Конь в ширину	hobune risti
Круг	ring
Кувырок	tirel
«Ласточка»	lendhüpe
«Лягушка»	varvasripak (pesa)
Мах	hoog, hooglemine
Мах дугой	kaarhoog
Мах изгибами	vibutushoog
Махи ногами	jalgade hood
Обозначить	hetkpüsi
Оборот	häär
Оборот большой	suurhäär

Оборот верхом	käärhõõr
Оборот вперед завесом на носках ноги врозь	harkvarvashõõr ette
Оборот вперед в упоре	toenghõõr ette
Оборот завесом двумя	kinnerhõõr mõlemal
Оборот завесом	kinnerhõõr
Оборот назад в упоре	toenghõõr taha
Оборот назад не касаясь	vaba hõõr taha
Оборот с опорой ступнями	taldhõõr
Оборот завесом на подколене и носком	varvaskinnerhõõr
Оборот завесом пятками	kandhõõr
Ось снаряда	riista telg
Переворот	tirel
Переворот в упор	tireltõus toengusse
Переворот в упор махом	tireltõus hooga
Переворот в упор силой	tireltõus jõuga
Перед	ees
Передвижение на руках	riplemine ja toenglemine
Перекат	tirel kõrvale
Перемах	ülehoog
Перемах вне	ülehoog väljas
Перемах двумя	ülehoog mõlemaga
Перемах назад левой по правой жерди	ülehoog taha vasakuga paremal rööpal
Перемах ноги врозь	harkülehoog
Перемах правая в сторону	ülehoog parem kõrvalt
Перемах согнув ноги	kägarülehoog
Перемах согнувшись	uppülehoog

Поворот	pööre
Поворот вперед	pööre ette (õlaga ette)
Поворот кругом или двой- ной поворот	pööre 180° või 360°
Поворот назад	pööre taha (õlaga taha)
Под'ем	tõus
Под'ем верхом	käärtõus
Под'ем вперед в упор сза- ди	hoogtõus tagatoengusse
Под'ем завесом	ripaktõus, kinnertõus
Под'ем махом назад или махом вперед	hoogtõus taga või ees
Под'ем назад в упор сзади	sirutõus tagatoengusse
Под'ем назад завесом	kinnertõus taha
Под'ем разгибом	sirutõus
Под'ем силой	jõutõus
Под'ем флагом	külgtõus (lipptõus)
Полет	lend
Поперек	risti
Продольно	piki
Прыжок боком	külghüpe
Прыжок в глубину	sügavushüpe
Прыжок в окно	akenhüpe
Прыжок далеко-высокий	kaugus-kõrgushüpe
Прыжок набегом	hüpe jooksuga, kald- laualt
Прыжок ноги врозь	harkhüpe
Прыжок опорный	toenghüpe
Прыжок правая в сторону	poolharkhüpe

Прыжок, прогнувшись влево (вправо)	kaarhüpe vasakule (paremale)
Прыжок согнув ноги	kägarhüpe
Прыжок согнувшись	upphüpe
Прыжок «углом»	nurkhüpe
Сальто	tirelsõlm
Сед	iste
Сзади	taga
Скрещение	käärid
Снаряд в каче	riist kiikel
Снаряд высокий	kõrge riist
Снаряд на месте	riist paigal
Снаряд низкий	madal riist
Соскок	maha (mahahüpe)
Соскок боком	külg maha
Соскок «дугой»	kaar maha
Соскок ноги врозь	hark maha
Соскок прогнувшись влево (вправо)	kaar maha vasakule (par.)
Соскок прогнувшись	ülesirutus maha
Соскок согнув ноги назад	sääretõste maha
Соскок согнувшись	upp maha
Соскок «углом» влево (вправо)	nurk maha vasakule (par.)
Спад	langemine
Спереди	ees, rinnati
Спиной к снаряду	seljati (riistale)
Стойка на плечах, на кистях, на руках, предплечьях и др.	tiriseis õlul, kätel, käsi-vartel, küünarvartel jne.

Упор	toeng
Упор горизонтальный	rõhttoeng
Упор горизонтальный, опираясь на локоть	küünarvars-rõhttoeng
Упор лежа	toenglamang
Упор на предплечьях	toeng küünarvartel
Упор на руках	toeng käsivartel
Упор на руках согнувшись	upptoeng käsivartel
Упор присев	toengkägar
Упор простой	toeng (liht)
Упор сзади	tagatoeng
Упор смешанный	segatoeng
Упор стоя	toengseis
Флаг	külgrõhtriipe
Хват	hoie

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ И ПРИБОРЫ VÕIMLEMISRIISTAD JA -VAHENDID

Батут	vedrulaud akrobaatikas
Булава	kurikas (d)
Бум	poom
Бревно	palk
Брусья	rööbaspuud
Веревка для прыжков	hüppenöör
Вертикальная лестница	püstredel
Гантели	käsikud
Гимнастический городок	võimlemisriistastik
Городок	riistastik
Канат	köis

Козел	kits
Кольца	rõngad
Конь	hobune
Мат	matt
Медицинбол	topispall (meditsiinipall)
Лестница	redel
Лонжа	põrandvõimlemise vöö
Мостик	hoolaud
Мостик пружинный	vedruhoolaud
Плинт	kastik
Палки	kepid
Подкидная доска	tõste kiiklaud (akrobaatikas)
Разборный помост	juhisild
Стоялки	käsirööbaspuud
Седло для бума	poomi sadul
Скакалка	hüpits
Стойка для лестниц	redeli pukk
Стойка для прыжков	hüppepostid
Стол гимнастический	võimlemislaud
Трап	võreredel
Трапезия	rippkang (trapets)
Шведская скамейка	rootsi pink
Шведская стенка	varbsein
Шест	latt

SISUKORD

I osa

VÕISTLUSMÄÄRUSED

	Lk.
I. Võistluste iseloom ja kava	3
§ 1. Võistluste iseloom	3
§ 2. Võistluste kava	4
II. Võistlustest osavõtjad	8
§ 3. Vanuse grupid	8
§ 4. Spordijärgud	9
§ 5. Võistlejate õigused ja kohustused	9
§ 6. Võistkonnad	9
§ 7. Esindajad	10
III. Kohtunike kohustused	11
§ 8. Kohtunikekogu	11
§ 9. Peakohtunik ja tema asetäitjad	12
§ 10. Võistluste peasekretär	13
§ 11. Vanemkohtunik	13
§ 12. Kohtunik	13
§ 13. Võistlejate juurde määratud kohtunik	14
§ 14. Hindamiskomisjon	14

§ 15. Võistluste arst	15
IV. Võistlusmäärused	15
§ 16. Võistluste kord	15
§ 17. Võitjate kindlaksmääramine	19
§ 18. Harjutuste hindamine	19
§ 19. Vigade klassifikatsioon harjutuste täitmisel	25
Lisad	39
1. Võimlemisväljakute ja põhiliste võimle- misriistade mõõted võistluste läbiviimi- seks	39
2. Võimlejate klassifikatsioon	43

II osa

VÕIMLEMISE ÜHTNE LIIGITUSKAVA 1947. A.

III järk	46
Meeste kava	46
Naiste kava	55
II järk	64
Meeste kava	64
Naiste kava	72

III osa

OSKUSSÕNU

Üldterminid	80
Vabaharjutused	81
Riistharjutused	83
Võimlemisriistad ja -vahendid	88

Õ P P E K A V U

LASTE SPORDIKOOLIDELE

on eestikeelses väljaandes trükist ilmunud järgmistel spordialadel:

- 1) UJUMINE
- 2) KERGEJÕSUTIK
- 3) JALGPALL
- 4) KORVPALL
- 5) KIIRUISUTANIME
- 6) SUUSATAMINE
- 7) POKS
- 8) KREEKA-ROOMA MAADLUS

Rbl. 4.—

A

16755



TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01129607 8