

FFESTI NSK

I

SPORDIMÄNGUDE

MASSIVÕIMLEMISE  
ESINEMISKAVAD

2/52102

A-23931

AMETIÜHINGUTE VÕIMLEJATE

MASSIVÕIMLEMISE

ESINEMISKAVAD

NÕUKOGUDE EESTI I SPORDIMÄNGUDEL

1962. AASTAL

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS

TALLINN 1961

7 A 1

E 21

Koostaja L. Org

Kaas G. Pant

Joonised H. Talts

Skeemid J. Tali

1. Esinemiskava naistele  
Koostanud H. Preikoch, I. Mikko ja L. Röömel  
Saatemuusika koostanud G. Podelski
2. Esinemiskava meestele  
Koostanud H. Valgmaa  
Saatemuusika koostanud K. Tuberk

2

Tartu Riikliku Oikeadi  
Raamatukogu

52102

## ESINEMISKAVA NAISTELE

Käesolev kava on koostatud arvestusega 1380 võimlejale, kuid on kohandatav ka teistsugusele osavõtjate arvule.

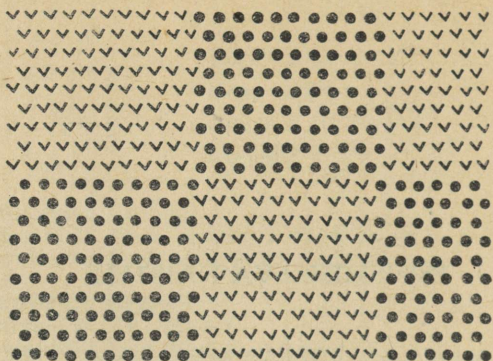
Võimlemisdress koosneb punastest pükstest ning sinipunasest külgedelt lahtisest tuunikast. Tuunika üks pool on sinine, teine punane. Tuunika on algul kinnitatud pluusitaoliselt õlgadele nii, et punane pool on väljas. Seega on võimlejad algul kõik punases dressis.



Skeem 1.

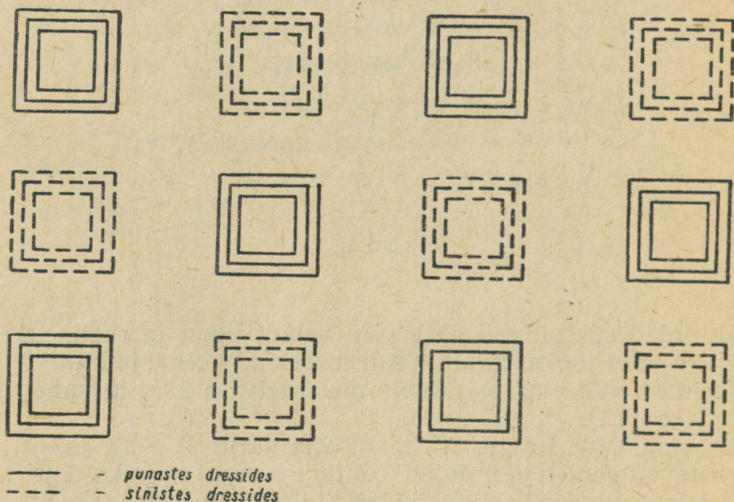
Esinejad suunduvad väljakule kahelt poolt ja asetuvad väljakü taha jooksurajale. Sealt marsivad võimlejad väljakule ja asuvad oma märkidele maleasetusse  $2 \times 4$  m vahedele (skeem 1).

Esinemiskava käigus V harjutuste sarja 31.—32. taktil vabastavad pooled võimlejad (ruutude kaupa) tuunika õlgadelt ja sooritavad harjutusi edasi sinistes dressides (skeem 2. o — sinine; + — punane).

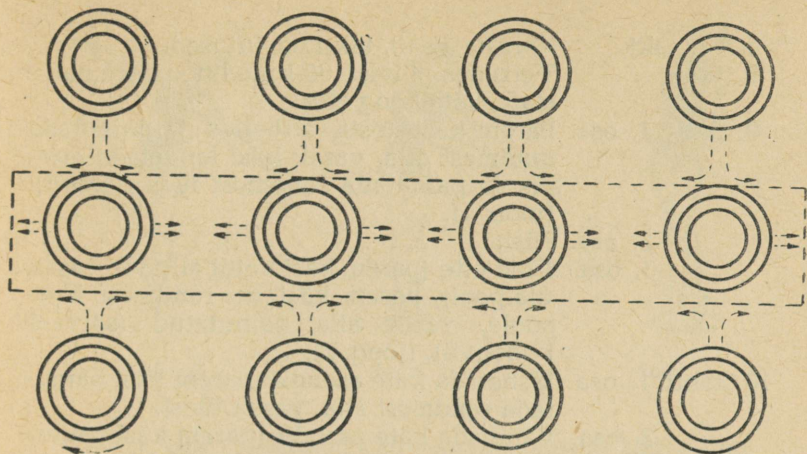


Skeem 2.

«Malelauast» toimub ümberrivistus kolmekordsetesse ruutudesse, kus sooritatakse VIII ja IX harjutuste sari (skeem 3). IX harjutuste sarja 14.—16. taktil vabastavad punastes dressides võimlejad tuunika õlgadelt ning alates X harjutuste sarjast sooritavad kõik võimlejad harjutusi sinistes dressides ja kolmekordsetes sõõrides (skeem 4).



Skeem 3.



Skeem 4.

Sõõridest rivistutakse ümber väljaku keskele ristkülikusse ühemeetrilistele vahedele. Kolonnis on 15 ja viirus 92 võimlejat.

Sellest asetusest moodustavad võimlejad koondumise ja ümberrivistumise teel sõna «ELAGU»; uuesti rivistutakse ümber ja moodustatakse sõna «RAHVASTE». Viimane ümberrivistumine moodustab sõna «SÕPRUS».

Ümberrivistumised toimuvad trummipõrina saatel. Tähtede moodustamisel laskuvad võimlejad toengkägarasse.

Pärast sõna «SÕPRUS» moodustamist asetuvad võimlejad uuesti ristkülikusse ja marsivad väljakult ära kahele poole.

### I harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Samm vasaku jalaga ette päkale, parem jalg juurde, käed tagant üles (energiliselt).
2. takt. Samm parema jalaga taha päkale, vasak jalg juurde, käte hooring tagant alla (energiliselt).
3. takt. Põlvist vetrudes laskuda taldadele, käte hoog eest alla ja taha.
4. takt. Vetrudes põlvist käte hoog ette.

- 5.—7. takt. Korrata 1.—3. takti harjutused.
8. takt. Vetrudes põlvist 90-kraadine pööre paremale, käte hoog ette.
9. takti 1. osa. Parem käsi tõsta ette-üles ja painutada randmest alla, vasak käsi langetada ette-alla ja painutada randmest üles (järsult), (joon. 1).
2. osa. Püsi.
3. osa. Käed ette (parem käsi veidi allpool, vasak ülalpool), parem käsi on randmest ülespoole, vasak alla painutatud (sõrmed kohakuti), (joon. 2).
10. takti 1. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada randmest alla, vasak üles).
2. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada randmest üles, vasak alla).



Joon. 1.



Joon. 2.

3. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada randmest alla, vasak üles).
11. takti 1. osa. Vasak käsi tõsta ette-üles ja painutada randmest alla, parem käsi langetada ette-alla ja painutada randmest üles.
2. osa. Püsi.
3. osa. Käed ette (parem käsi veidi ülalpool, vasak allpool), parem käsi painutada randmest alla, vasak üles (sõrmed kohakuti).
12. takti 1. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada üles, vasak alla).



Joon. 3.



Joon. 4.



Joon. 5.

2. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada randmest alla, vasak üles).
3. osa. Vahetada käte asendit (parem käsi painutada randmest üles, vasak alla).
13. takt. Vetrudes põlvist 90-kraadine pööre vasakule (näoga põhisuunda), vasak käsi alt-hooga kõrvale, kerepainutus vasakule, parem käsi kõrvale, vaade vasakule (joon. 3).
14. takt. Vetrudes põlvist parem käsi alt-hooga vasakule (kerepainutus jääb vasakule, joon. 4).
- 15.—16. takt. Ristpööre (ristsamm vasakuga ette, tõusuga päkkadele) 360° paremale, käed seljale, vaade üle vasaku õla (joon. 5).
- 17.—23. takt. Korrata 1.—7. takti harjutused.
24. takt. Vetrudes põlvist 90-kraadine pööre vasakule, käte hoog ette.
- 25.—26. takt. Korrata 11.—12. takti harjutused.
- 27.—28. takt. Korrata 9.—10. takti harjutused.
29. takt. Vetrudes põlvist 90-kraadine pööre paremale (näoga põhisuunda), parem käsi altkaarega kõrvale, kerepainutus paremale, vasak käsi kõrvale, vaade paremale.
30. takt. Vetrudes põlvist vasak käsi alt-hooga paremale (kerepainutus jääb paremale).
- 31.—32. takt. Ristpööre 360° vasakule, käed seljale pihkseongusse, vaade üle parema õla.

## II harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Hüpis kõrvale paremale jalale, vasak jalg ette-paremale varbale, kerekallutus vasakule (käed seljal pihkseongus, joon. 6).
2. takt. Hüpis kõrvale vasakule jalale, parem jalg ette-vasakule varbale, kerekallutus paremale.
- 3.—4. takt. Keresirutus, kaks juurdevõtusammu päkadel paremale (järsult).
5. takt. Hüpis kõrvale vasakule jalale, parem jalg ette-vasakule varbale, kerekallutus vasakule.
6. takt. Hüpis kõrvale paremale jalale, vasak jalg ette-paremale varbale, kerekallutus vasakule.
- 7.—8. takt. Keresirutus, kaks juurdevõtusammu päkadel vasakule.
- 9.—10. takt. Alustades parema jalaga, kaks masurkasammu (naiste samm) ette, käed kõrvale.
11. takt. Hüpisega laskuda vasakule põlvele, rindkere painutus ette (joon. 7).
12. takt. Tõusta päkkseisu, keresirutus.
- 13.—15. takt. Korrata 9.—11. takti harjutused.
16. takt. Tõusta püsti, tuua vasak jalg juurde, 180-kraadine pööre paremale, keresirutus.
- 17.—32. takt. Korrata 1.—16. takti harjutused.



Joon. 6.



Joon. 7.



Joon. 8.



Joon. 9.



Joon. 10.

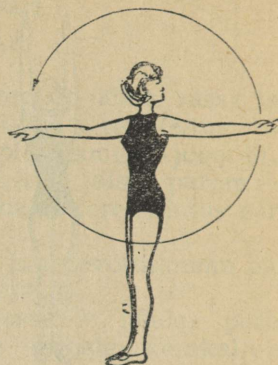
### III harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Laskuda taldadele ning, vetrudes põlvist, tuua käed ette-alla risti ja siis kõrvale.
2. takt. Vetrudes põlvist käed üles (joon. 8) ja kolmveerand käte hooringi eespinnal sisse (käed eest risti alla), kerepainutus vasakule (joon. 9).
3. takt. Vetrudes põlvist käed alla (joon. 10) ja uuesti kõrvale (kerepainutus jääb vasakule, joon. 11).
4. takt. Käed ette-alla risti, keresirutus.
- 5.—7. takt. Korrata 1.—3. takti harjutused painutusega paremale.
8. takt. Keresirutus, 90-kraadine pööre paremale, vasak käsi alt-hooga ette, parem käsi ette.
9. takt. Vetrudes põlvist vasaku käe hooring eest alla ja kerepööre vasakule, vaade suunatud vasakule käele (joon. 12).
10. takt. Vetrudes põlvist vasaku käe hoog alt taha, rindkere painutus ette (vaade ja kerepööre jääb vasakule, joon. 13).

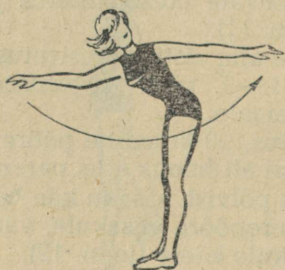


Joon. 11.



Joon. 12.

11. takt. Vetrudes põlvist vasaku käe hoog alt ette, parema käe hoog alt tahta, kerepööre paremale, rindkere painutus ette, vaade suunatud vasakule käele (joon. 14).
12. takt. Vetrudes põlvist parema käe hoog alt ette, keresirutus ja kerepööre otse, vaade ette.
- 13.—15. takt. Korrata 9.—11. takti harjutused.
16. takt. Keresirutus, 90-kraadine pööre vasakule (näoga põhisuunda), käed alt-hooga kõrvale ja ette-alla risti.
- 17.—23. takt. Korrata 1.—7. takti harjutused.
24. takt. Keresirutus, 90-kraadine pööre vasakule, parem käsi alt-hooga ette, vasak käsi ette.



Joon. 13.



Joon. 14.

25. takt. Vetrudes põlvist parema käe hooring eest alla ja kerepööre paremale, vaade suunatud paremale käele.
26. takt. Vetrudes põlvist parema käe hoog alt taha, rindkere painutus ette (vaade ja kerepööre jääb paremale).
27. takt. Vetrudes põlvist parema käe hoog alt ette, vasaku käe hoog alt taha, kerepööre vasakule, rindkere painutus ette, vaade suunatud paremale käele.
28. takt. Vetrudes põlvist vasaku käe hoog alt ette, keresirutus ja kerepööre otse.
- 29.—31. takt. Korrata 25.—27. takti harjutused.
32. takt. Keresirutus, 90-kraadine pööre paremale, käed alla (näoga põhisuunda).

#### IV harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takti 1. osa. Laskuda kükki, käed kõrvale (järsult, joon. 15).  
2.—3. osa. Püsi.
2. takti 1. osa. Käed alla (randmest painutatud, sõrmed ees), pea järsult langetada (joon. 16).  
2.—3. osa. Püsi.



Joon. 15.



Joon. 16.



Joon. 17.



Joon. 18.



Joon. 19.

3. takti 1. osa. Tõusta püsti, vasak rusikas käsi sirutada keha juurest üles (järsult, joon. 17 A).  
 2. osa. Pareim rusikas käsi sirutada keha juurest üles (järsult, joon. 17 B).  
 3. osa. Püsi.
4. takti 1. osa. Vasak rusikas käsi suruda keha juurest alla (järsult).  
 2. osa. Pareim rusikas käsi suruda keha juurest alla (järsult).  
 3. osa. Püsi.
- 5.—8. takt. Korrata 1.—4. takti harjutused.
9. takt. Käed seljale pihkseongusse, vasaku jala hoog kõrvale (joon. 18).
10. takt. Vasak jalg taha-risti varbale, puusavöö pööre vasakule, vaade suunatud üle parema õla (joon. 19).
11. takt. Vasaku jala hoog kõrvale, puusavöö pööre otse.
12. takt. Vasak jalg juurde.
- 13.—16. takt. Korrata 9.—12. takti harjutused parema jalaga (13. taktil puusavöö pööre paremale).
- 17.—28. takt. Korrata 1.—12. takti harjutused.
29. takt. Parema jala hoog kõrvale.
30. takt. Pareim jalg taha-risti varbale, puusavöö pööre paremale, vaade suunatud üle vasaku õla.

31. takt. Parema jala hoog kõrvale, puusavöö pööre otse.  
 32. takt. Parem jalg juurde, pöördega 45° paremale, käed ette.

### V harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

- 1.—2. takt. Põlvetõste vasaku jalaga ette, rindkere painutus ette, käed eest alla ja taha (joon. 20).  
 3.—4. takt. Sirutada vasak jalg taha varbale, käed alt ette (joon. 21).  
 5. takt. Kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg ette varbale.  
 6.—7. takt. Kerepainutus taha, käed ees (joon. 22).  
 8. takt. Keresirutus, keharaskus kanda uuesti paremale jalale, vasak jalg taha varbale, käed kõrvale.  
 9. takt. Hüpis paremal jalal, vasaku jala hoog ette (joon. 23).  
 10. takt. Vasakut jalga kõverdades ja sirutades asetada see taha varbale, parem jalg põlvest kõverdada (joon. 24).  
 11.—12. takt. Korrata 9.—10. takti harjutused.  
 13. takt. Vasaku jala hoog ette, käed seljale pihkseongusse.  
 14. takt. Vasak jalg juurde.



Joon. 20.



Joon. 21.



Joon. 22.

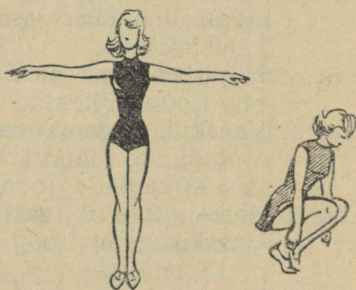


Joon. 23.



Joon. 24.

- 15.—16. takt. Korrata 13.—14. takti harjutused. 16. takti lõpul 90-kraadine pööre vasakule, käed ette.
- 17.—31. takt. Korrata 1.—15. takti harjutused teise jalaga.



Joon. 25.

32. takt. Parem jalg juurde, pöördega 45° paremale (näoga põhisuunda), käed kõrvale (joon. 25).

Märkus. Pooled võimlejatest (ruutude kaupa, vt. skeem 2) sooritavad harjutusi ainult 30. taktini. 31.—32. taktil pooled võimlejatest laskuvad kükki ja vabastavad tuunika õlgadelt (joon. 25).

## VI harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

### «Sinised»

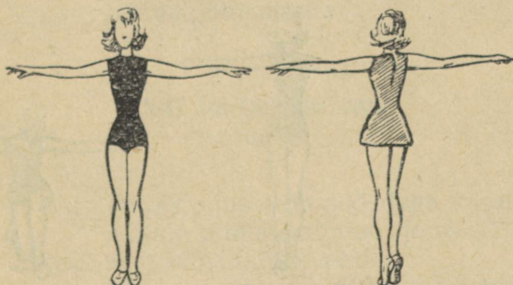
1. takt. Kükkis olnud võimlejad tõusevad püsti 135-kraadise pöördega vasakule (seljaga põhisuunda), käed hooga kõrvale (joon. 26). (Need võimlejad on nüüd sinise tuunikaga dressides. Edaspidi lühidalt «sinised» ja «punased».)
2. takt. Vetrudes põlvist 180-kraadine pööre vasakule (näoga põhisuunda) käed alla ja kõrvale.
- 3.—4. takt. Püsi.

### «Punased»

- 1.—2. takt. Püsi.
- 3.—4. takt. Korrata «siniste» 1.—2. takti harjutused, alustades pöördeid 32. taktil võetud asendist.

### Kõik võimlejad

5. takt. Valsisamm vasaku jalaga kõrvale, parem käsi kaarselt üles, kerepainutus ja vaade vasakule (joon. 27).
6. takt. Valsisamm parema jalaga kõrvale, parem käsi ülalt kõrvale, vasak käsi kaarselt üles, kerepainutus ja vaade paremale.
7. takt. Samm vasaku jalaga kõrvale, ristpööre  $360^\circ$  vasakule, käed eest risti üles (joon. 28).



Joon. 26.



Joon. 27.



Joon. 28.

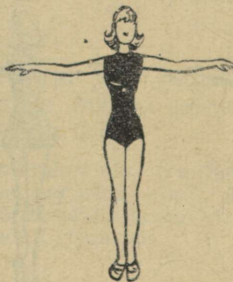
8. takt. «Sinised»  
Laskuda vasakule põlvele, käed ülalt  
kõrvale (joon. 29).

8. takt. «Punased»  
Käed ülalt kõrvale.

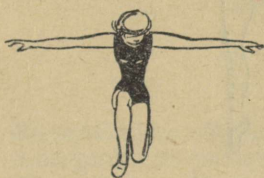
9. takt. «Sinised»  
Tõusta püsti, sooritades seejuures kolm  
käteplaksu eest üles (joon. 30).

10. takt. Käed ülalt kõrvale.

9.—10. takt. «Punased»  
Laskuda vasakule põlvele.



Joon. 29.



Joon. 30.

11. takt. Tõusta püsti, sooritades seejuures kolm käteplaksu eest üles.
12. takt. Käed ülalt kõrvale.
- «S i n i s e d»
- 11.—12. takt. Laskuda vasakule põlvele.
- K õ i k v õ i m l e j a d
13. takt. Valsisamm vasaku jalaga ette, käed kõrval.
14. takt. Samm parema jalaga ette, vasak jalg juurde päkkseisu, sirutus.
15. takt. Alustades vasaku jalaga, kolm jooksusammü taha.
16. takt. Parem jalg juurde päkkseisu, sirutus.
- 17.—32. takt. Korrata 1.—16. takti harjutused. Nüüd alustavad kõik võimlejad harjutust, olles näoga põhisuunda.

## VII harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{4}{4}$ )

1. takt 1. osa. Hüpis puusavöö pöördega vasakule, käed seljale pihkseongusse (joon. 31).
2. osa. Hüpisega lähteasend.
3. osa. Hüpis puusavöö pöördega paremale.
4. osa. Hüpisega lähteasend.



Joon. 31.



Joon. 32.

2. takt. Korrata 1. takti harjutused.

3. takt. 1.—2. osa. Väikeste sammudega paigal 360-kraadine pööre vasakule, käed paremal, kerepainutus vasakule (joon. 32).

3.—4. osa. Pökkseis, käed kõrvale, sirutus (näoga põhisuunda).

4. takt. Korrata 3. takti harjutused.

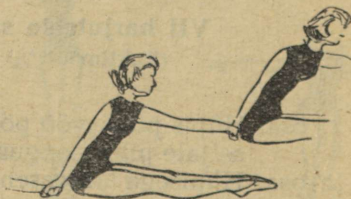
5.—8. takt. Korrata 1.—4. takti harjutused.

Märkus. Pärast VII harjutuste sarja toimub 9. taktist alates koondumine ja ümberrivistumine kolmekordsetesse ruutudesse (skeem 3). Võimlejad laskuvad toengistesse sejjaga ruudu keskme poole. Vastavalt vajadusele ja võimlejate arvule võib ümberrivistuse muusikat korrata või lühendada.

### VIII harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Võttes kätest kinni, kerepainutus vasakule (joon. 33).



Joon. 33.



Joon. 34.

2. takt. Kerepainutus ette (joon. 34).  
 3. takt. Kerepainutus paremale.  
 4. takt. Toengiste.  
 5.—8. takt. Korrata 1.—4. takti harjutused.  
 9.—16. takt. «Punased» — korrata 5.—8. takti harjutused.  
 «Sinised» — korrata 5.—8. takti harjutused, alustades kerepainutust paremale.

Märkus. Painutusi sooritatakse pideva liikumisega kereringidena.

### IX harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{1}{4}$ )

1. takt. Tagatoenglamang (joon. 35).  
 2. takt. Isteasend ja kerepainutus järelvibutusega ette, käed ette.  
 3. takt. Korrata 1. takti harjutust.  
 4. takti 1.—2. osa. Kägariste (joon. 36).  
 3.—4. osa. Pööre  $180^\circ$  vasakule (käed all).  
 5. takt. Nurkiste, kerepööre vasakule, käed vasakule maha, vaade vasakule (joon. 37).  
 6. takt. Isteasend, keresirutus, käed üles.



Joon. 35.



Joon. 36.



Joon. 37.

7. takt. Nurkiste, kerepööre paremale, käed paremale maha, vaade paremale.  
 8. takt. Isteasend, keresirutus, käed üles.  
 9. takt. «Sinised» — korrata 1. takti harjutust.  
 «Punased» — korrata 2. takti harjutust.  
 10. takt. «Sinised» — korrata 2. takti harjutust.  
 «Punased» — korrata 1. takti harjutust.  
 11. takt. Korrata 9. takti harjutust.  
 12. takti 1.—2. osa. Kägariste.  
 3.—4. osa. Pööre 180° vasakule, käed all.

«Sinised»

- 13.—14. takt. Korrata 5.—6. takti harjutused.  
 15. takt. Toengrististe.  
 16. takt. Tõusta püsti ning ümberrivistus sõõridesse parema küljega keskme poole, käed kõrvale.

«Punased»

13. takt. Korrata 5. takti harjutust.  
 14.—15. takt. Rististe (võimlejad vabastavad tuunika õlgadelt).  
 16. takt. Tõusta püsti ning ümberrivistus sõõridesse parema küljega keskme poole, käed kõrvale.

**X harjutuste sari**

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Hüpis paremal jalal, vasak jalg ette varbale (joon. 38).  
 2. takt. Hüpis paremal jalal, vasak jalg taha varbale (joon. 39).



Joon. 33.



Joon. 39.



Joon. 40.

3. takt. Pöördega 180° vasakule, vahetussamm vasaku jalaga ette.
4. takt. Samm vasaku jalaga ette.
5. takt. Hüpis vasakul jalal, parem jalg ette varbale.
6. takt. Hüpis vasakul jalal, parem jalg taha varbale.
7. takt. Pöördega 180° paremale, vahetussamm parema jalaga ette.
8. takt. Samm parema jalaga ette.
- 9.—10. takt. Alustades vasaku jalaga, kuus jooksusammu ette.
11. takt. Samm vasaku jalaga ette ja põlvetõste-hüpe parema jalaga ette (joon. 40).
12. takt. Samm parema jalaga ette ja põlvetõste-hüpe vasaku jalaga ette.
- 13.—16. takt. Korrata 9.—12. takti harjutused.

## XI harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

### Sisemine sõõr

1. takt. Pöördega paremale ja alustades vasaku jalaga, valsisamm ette (sõõri keskme suunas).
2. takt. Alustades parema jalaga, valsisamm ette.

- 3.—4. takt. Vasak jalg juurde ja kägarasend, käed alla.  
 5.—12. takt. Püsi.

#### Keskmine sõõr

1. takt. Pööre sõõri keskme suunas.  
 2.—4. takt. Püsi.  
 5. takt. Alustades vasaku jalaga, valsisamm ette.  
 6. takt. Alustades parema jalaga, valsisamm ette.  
 7.—8. takt. Vasak jalg juurde ja kägarasend, käed alla.  
 9.—12. takt. Püsi.

#### Välimine sõõr

1. takt. Pööre sõõri keskme suunas.  
 2.—8. takt. Püsi.  
 9. takt. Alustades vasaku jalaga, valsisamm ette.  
 10. takt. Alustades parema jalaga, valsisamm ette.  
 11.—12. takt. Vasak jalg juurde ja kägarasend, käed alla.

#### Kõik võimlejad

13. takt. Tõusta püsti.  
 14. takt. Pööre 180° vasakule.  
 15.—16. takt. Alustades vasaku jalaga, kuus jooksusammu ette (sõõrist välja), käed kõrvale, 90-kraadise pöördega vasakule jalg juurde.

## XII harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

1. takt. Samm parema jalaga ette, jalatõstehüpe vasaku jalaga taha (joon. 41).  
 2. takt. Samm vasaku jalaga ette, jalatõstehüpe parema jalaga taha.  
 3. takt. Alustades parema jalaga, kolm jooksusammu ette.  
 4. takt. Samm vasaku jalaga ette ja 90-kraadine pööre vasakule, parem jalg juurde, kätest kinni (võimlejad on näoga sõõri keskme suunas).



Joon. 41.



Joon. 42.

5. takt. Vetruv ristsamm vasaku jalaga ette (joon. 42) ja samm parema jalaga kõrvale (joon. 43).
6. takt. Vetruv ristsamm vasaku jalaga taha (joon. 44) ja samm parema jalaga kõrvale.
7. takt. Korrata 5. takti harjutust.
8. takt. 90-kraadine pööre vasakule, vasak jalg juurde (võimlejad lasevad kätest lahti, olles parema küljega sõõri keskme suunas).
9. takt. Samm vasaku jalaga ette, jalatõstehüpe parema jalaga taha.
10. takt. Samm parema jalaga ette, jalatõstehüpe vasaku jalaga taha.



Joon. 43.



Joon. 44.

11. takt. Alustades vasaku jalaga, kolm jooksummu ette.
12. takt. Samm parema jalaga ette ja 90-kraadine pööre paremale, vasak jalg juurde, kätest kinni.
13. takt. Vetruv ristsamm parema jalaga ette ja samm vasaku jalaga kõrvale.
14. takt. Vetruv ristsamm parema jalaga taha ja samm vasaku jalaga kõrvale.
15. takt. Korrata 13. takti harjutust.
16. takt. 90-kraadine pööre vasakule, vasak jalg juurde (võimlejad jäävad parema küljega sõõri keskme suunas).

### XIII harjutuste sari

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

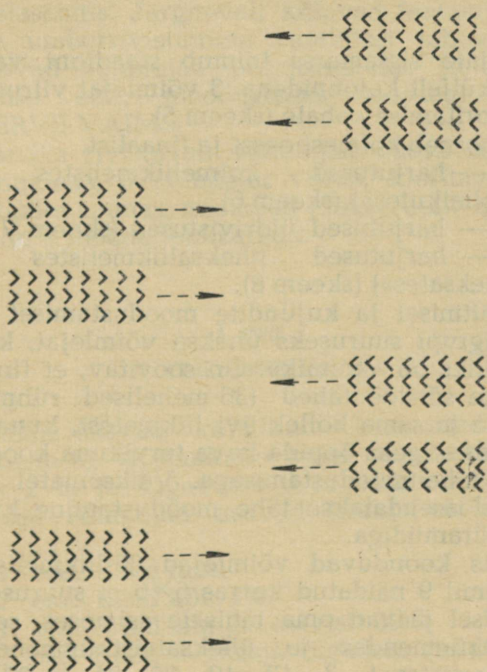
- 1.—16. takt. Korrata X harjutuste sarja 1.—16. takti harjutused.

Märkus. Pärast XIII harjutuste sarja sooritamist võimlejad rivistuvad ümber ristkülikusse väljaku keskele, moodustavad tähed ja sõnad.

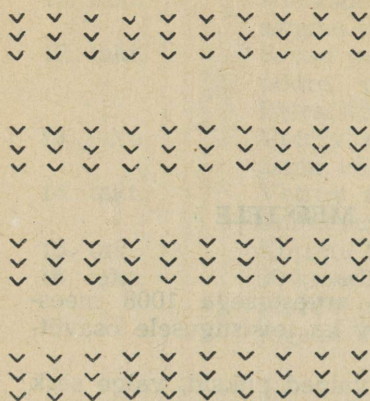
## ESINEMISKAVA MEESTELE

Käesolev kava on koostatud arvestusega 1008 meesvõimlejale, kuid on kohandatav ka teistsugusele osavõtjate arvule.

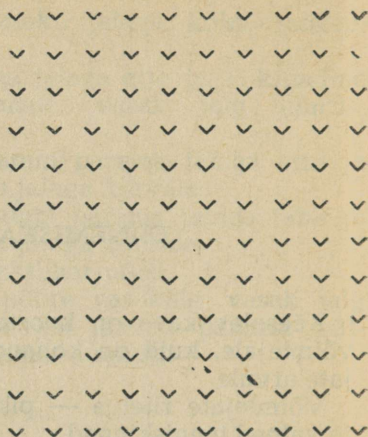
Võimlejate riietus — pikad valged püksid, valge särk ja valged tennisingad.



Skeem 5.



Skeem 6.



Skeem 7.

Võimlejate sissemarsš toimub staadioni vasakult ja paremalt küljelt kolonnidena, 3 võimlejat viirus, otse harjutuste sooritamise kohale (skeem 5).

Kava koosneb kolmest osast ja finaalist.

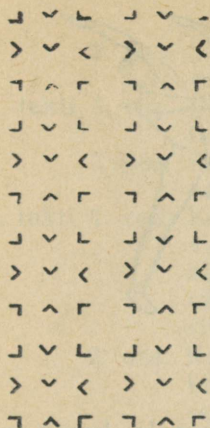
I osa — harjutused kolmeliikmelistes gruppides («kolmikutes») (skeem 6)

II osa — harjutused üldrivistuses (skeem 7)

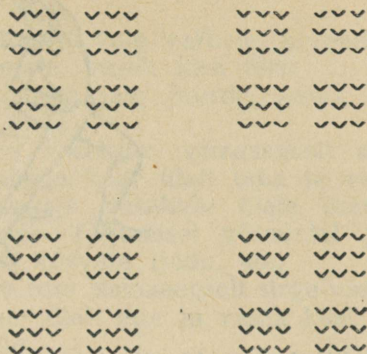
III osa — harjutused üheksaliikmelistes gruppides («üheksates») (skeem 8).

Kava täitmisel ja kujundite moodustamisel on vajalikuks põhigrupi suuruseks üheksa võimlejat, kõige väiksemaks lüliks on «kolmik». On soovitatav, et finaalis moodustatavate sõnade tähed (36-mehelised rühmad) koosneksid ühe ja sama kollektiivi liikmetest, kuna see rühm võib varem selgeks õppida kava tervikuna koos kindlaksmääratud tähe moodustamisega. Väiksematel (kohalikel) esinemistel asendatakse tähe moodustamine kujundrivistuse või püramiidiga.

Finaaliks koonduvad võimlejad 36-liikmeliste rühmadena skeemil 9 näidatud korras  $6 \times 6$  m suurusesse ruutu. Koondumisel jäävad oma tähisele esimeses, seitsmendas, kolmeteistkümnendas ja üheksateistkümnendas viirus paremalt arvates 1., 7., 13., 19., 25., 31. ja 37. võimleja. Pärast koondumissignaali lõppu järgneb 5-sekundiline



Skeem 8.



Skeem 9.

püsi valvelasendis. Järgnevalt kõlavad fanfaarid, toimub võimlejate ümberrivistumine ruutudest tähtedeks. Seejärel laskuvad võimlejad põlvitusistesse ja sooritavad kerekallutuse ette, moodustades loosungi «TERVES KEHAS TERVE VAIM!»

Väljamarsiks rivistuvad võimlejad uuesti 36-liikmelisteks kolonnideks, 6 võimlejat viirus, sooritavad pöörde lähima tribüüni suunas, marsivad jooksurajale ning lahkuvad staadionilt mööda jooksurada.

### I osa

(Taktimõõt  $\frac{2}{4}$ )

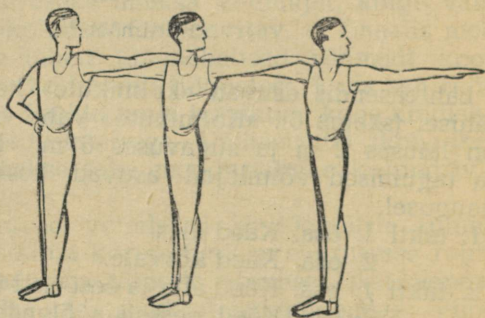
Lähteasendis asuvad «kolmikute» keskmised võimlejad tähisel (skeem 6). «Kolmikute» vahe «naaberkolmikutest» on laiuses 2 m ja sügavuses 6 m. «Kolmiku» esimesed ja tagumised võimlejad asuvad keskmisest käeulatuse kaugusel.

1. takti 1. osa. Käed üles.
2. osa. Käed kõrvale.
2. takti 1. osa. Käed alla ja eest risti üles.
2. osa. Käed eesseisja õlgadele (esimene paneb käed puusa).



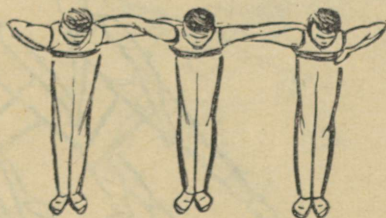
Joon. 45.

3. takti 1. osa. Vasak jalg kõrvale varbale, kerepainutus vasakule, parem käsi üles (joon. 45).  
2. osa. Sirutus, vasak jalg juurde, parem käsi eesesisja õlale.
4. takti 1. osa. Parem jalg kõrvale varbale, kerepainutus paremale, vasak käsi üles.  
2. osa. Sirutus, parem jalg juurde, vasak käsi eesesisja õlale.
5. takti 1. osa. Käed üles.  
2. osa. Käed kõrvale.
6. takti 1. osa. Käed alla ja eest risti üles.  
2. osa. Käed eesesisja õlgadele (esimene paneb käed puusa).
7. takti 1. osa. Vasak jalg kõrvale varbale, kerepainutus vasakule, parem käsi üles.

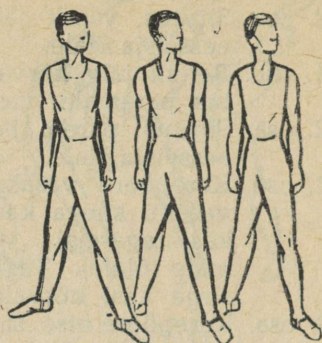


Joon. 46.

2. osa. Sirutus, vasak jalg juurde, parem käsi eesseisja õlale.
8. takti 1. osa. Parema jalga kõrvale varbale, kerepainutus paremale, vasak käsi üles.
2. osa. Sirutus, parem jalg juurde, vasak käsi eesseisja õlale.
9. takti 1. osa. Kerepöörde vasakule, samaaegselt sirge vasaku käega kaar ülalt taha ja vasak käsi tagaseisja vasakule õlale (kaugemale õlale). Tagumisel võimlejal jääb sirge käsi kõrvale (joon. 46).
2. osa. Kerepöörde otse, samaaegselt sirge vasaku käega kaar ülalt ette ja vasak käsi eesseisja õlale.
10. takti 1. osa. Kerepöörde paremale, samaaegselt sirge parema käega kaar ülalt taha ja parem käsi tagaseisja paremale õlale (kaugemale õlale). Tagumisel võimlejal jääb sirge käsi kõrvale.
2. osa. Kerepöörde otse, samaaegselt sirge parema käega kaar ülalt ette ja parem käsi eesseisja õlale.
11. takti 1. osa. Kerepöörde vasakule, samaaegselt sirge vasaku käega kaar ülalt taha ja vasak käsi tagaseisja vasakule õlale. Tagumisel võimlejal jääb sirge käsi kõrvale.
2. osa. Kerepöörde otse, samaaegselt sirge vasaku käega kaar ülalt ette ja parem käsi eesseisja õlale.
12. takti 1. osa. Kerepöörde paremale, samaaegselt sirge parema käega kaar ülalt taha ja parem käsi tagaseisja paremale õlale. Tagumisel võimlejal jääb sirge käsi kõrvale.



Joon. 47.



Joon. 48.

2. osa. Pööre paremale (võimlejad jäävad vasaku küljega põhisuunda, käed jäävad kaaslaste õlgadele).
13. takti 1. osa. Poolkük. 2. osa. Sirutada jalad, kerekallutus ette (joon. 47). Äärmistel võimlejatel käed puusa.
14. takt. Aeglaselt sirutada.
15. takti 1. osa. Poolkük. 2. osa. Sirutada jalad, kerekallutus ette.
16. takt. Aeglaselt sirutada, käed alla.
17. takti 1. osa. Pööre ümber vasakule, vasaku jalaga sammseis ette (joon. 48). 2. osa. Parem jalg juurde, käed kaaslaste õlgadele (äärmised võimlejad asetavad välimised käed puusa).
18. takti 1. osa. Kerepainutus ette. 2. osa. Sirutus, käed alla.

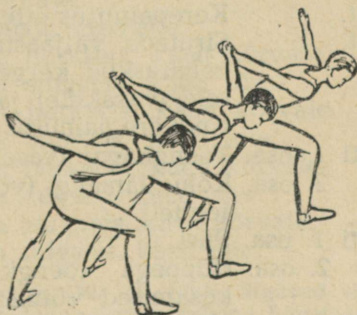


Joon. 49.



Joon. 50.

19. takti 1. osa. Pööre ümber vasakule, vasaku- jalaga sammseis ette.  
 2. osa. Parem jalg juurde, käed kaaslaste õlgadele (äärmised võimlejad asetavad välimised käed puusa).
20. takti 1. osa. Kerepainutus ette.  
 2. osa. Sirutus, käed alla.
21. takti 1. osa. Pööre ümber vasakule, väljaaste vasaku jalaga ette.  
 2. osa. Järelvetrumine, ühendada käed all (joon. 49).
22. takti 1. osa. Jalgade asendi vahetus hüppega, käed üles (joon. 50).  
 2. osa. Järelvetrumine.

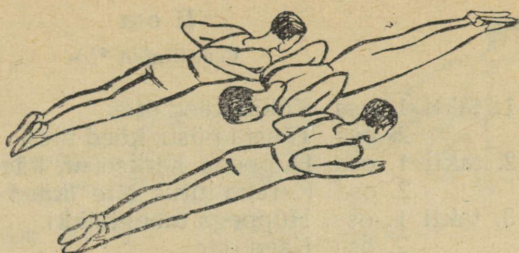


Joon. 51.



Joon. 52.

23. takt. Kerepainutus ette, käed eest alla ja taha (joon. 51).
24. takt. Sirutada väljaastes olev jalg ja kanda keharaskus kergelt kõverdatud tagumisele (vasakule) jalale, käed eest üles ja rindkere painutus taha (joon. 52).
25. takti 1. osa. Pööre ümber vasakule, vasaku põlve kõverdamisega väljaaste vasakule, käed eest alla.  
2. osa. Järelvetrumine, ühendada käed.
26. takti 1. osa. Jalgade asendi vahetus hüppega, käed üles.  
2. osa. Järelvetrumine.
27. takt. Kerepainutus ette, käed eest alla ja taha.
28. takt. Sirutada väljaastes olev jalg ja kanda keharaskus kergelt kõverdatud tagumisele (vasakule) jalale, käed eest üles ja rindkere painutus taha.
29. takti 1. osa. Toengkägar (vasak jalg juurde).  
2. osa. Kõhulilamang (võimlejate õlad on ühel joonel).
30. takti 1. osa. Püsi.  
2. osa. Hüppega toengkägarasse, «kolmikute» keskmised võimlejad sooritavad kiiresti 180-kraadise pöörde vasakule (jäädav parema küljega põhisuunda, joon. 53).



Joon. 53.

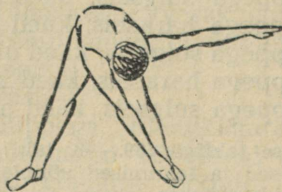
31. takti 1. osa. Kõhulilamang (võimlejate õlad on ühel joonel).  
2. osa. Püsi.
32. takti 1. osa. Püsi.  
2. osa. Hüppega toengkägarasse ja kiire 180-kraadine pööre vasakule (kõigil).
- Märkus. Pöörde kiirendamiseks tuleb üleminekul kõhulilamangust hüppega toengkükki maanduda ristiasetatud jalgadele. Jalgade mahapuute momendil alustatakse kohe pööret, kusjuures pööret abistab äratõuge kätega maast.
33. takti 1. osa. Kõhulilamang (võimlejate õlad on ühel joonel).  
2. osa. Püsi.
34. takti 1. osa. Jalad harki.  
2. osa. Jalad kokku.
35. takti 1. osa. Sirutada käed, toenglamang.  
2. osa. Hüppega toengkükki ja pööre põhisuunda.
36. takti 1. osa. Käed kõrvale.  
2. osa. Tõusta püsti, käed alla.
37. takti 1. osa. Hüppega harkseis, käed kõrvale.  
2. osa. Hüppega sulgseis, käed üles.
38. takti 1. osa. Hüppega harkseis, käed kõrvale.  
2. osa. Hüppega sulgseis, käed alla.
39. takti 1. osa. Hüppega harkseis, käed kõrvale.  
2. osa. Hüppega sulgseis, käed üles.
40. takti 1. osa. Hüppega harkseis, käed kõrvale.  
2. osa. Hüppega sulgseis, käed alla.

Märkus. Kahe viimase taktiga (39.—40. takt) liiguvad «kolmikute» esimesed ja tagumised võimlejad hüppega oma kohtadele üldrivistuses (skeem 6). Järgneb vahetult II osa.

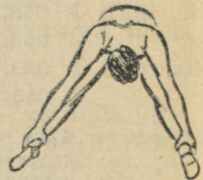
## II osa

(Taktimõõt  $\frac{2}{4}$ )

1. takti 1. osa. Kükki, käed ette.  
2. osa. Tõusta püsti, käed üles.
2. takti 1. osa. Hüppega harkseisu, käed kõrvale.  
2. osa. Kerekallutus ette (käed kõrval).
3. takti 1. osa. Hüppega toengkükki.  
2. osa. Käed ette.
4. takti 1. osa. Tõusta püsti, käed üles.  
2. osa. Hüppega harkseisu, käed kõrvale.
5. takti 1. osa. Kere pöördpainutus ette, puudutades parema käega vasakut põida, vasak käsi kõrval (joon. 54).  
2. osa. Tagasi harkseisu, käed kõrvale.
6. takti 1. osa. Kere pöördpainutus ette, puudutades vasaku käega paremat põida, parem käsi kõrval.  
2. osa. Tagasi harkseisu, käed kõrvale.
7. takti 1. osa. Kere pöördpainutus ette, puudutades parema käega vasakut põida, vasak käsi kõrval.  
2. osa. Tagasi harkseisu, käed kõrvale.
8. takti 1. osa. Kere pöördpainutus ette, puudutades vasaku käega paremat põida, parem käsi kõrval.  
2. osa. Tagasi harkseisu, käed kõrvale.
9. takti 1. osa. Kerepainutus ette, sõrmed maha.  
2. osa. Haarata kätega säärtest (joon. 55).
10. takti 1. osa. Hüppega püsti, jalad kokku, käed üles.  
2. osa. Pööre  $90^\circ$  vasakule (käed ülal).
11. takt. Käte kaarega taha, langeda ette toenglamangusse, parem jalg taha-üles (joon. 56).



Joon. 54.



Joon. 55.



Joon. 56.



Joon. 57.

Märkus. Langemishoogu pidurdatakse käte kõverdamisega, rind võib toetuda maha. Jala juurdetoomisel (12. takt) sirutada käed.

12. takti 1. osa. Parem jalg juurde.  
2. osa. Väljaaste vasaku jalaga ette, käed maas (joon. 57).
13. takt. Pöördega paremale sirutuda harkseisu, samaaegne käte kaar üles.
14. takti 1. osa. Pööre paremale, jäädes parema põlve kõverdamisega väljaastesse, kerepainutus ette ja käed eest alla.  
2. osa. Pöördega vasakule sirutuda harkseisu, käed kõrvale.
15. takti 1. osa. Kerepööre  $90^\circ$  vasakule (käed kõrval).  
2. osa. Kerepööre  $180^\circ$  paremale (käed kõrval).
16. takti 1. osa. Käed üles.  
2. osa. Jalgade pööre ( $90^\circ$ ) paremale, jäädes parema põlve kõverdamisega väljaastesse, kerepainutus ette, käed alla.
17. takt. Pöördega vasakule sirutuda harkseisu, samaaegne käte kaar üles.
18. takti 1. osa. Pööre vasakule, jäädes vasaku põlve kõverdamisega väljaastesse, kerepainutus ette ja käed eest alla.  
2. osa. Pöördega paremale sirutuda harkseisu, käed kõrvale.
19. takti 1. osa. Kerepööre  $90^\circ$  paremale (käed kõrval).  
2. osa. Kerepööre  $180^\circ$  vasakule (käed kõrval).
20. takti 1. osa. Kerepööre paremale (näoga põhisuunda), harkseis (käed kõrval).  
2. osa. Käed kuklale.
21. takti 1. osa. Kõverdades paremat jalga, kerepainutus vasakule (joon. 58).  
2. osa. Järelvibutus peatusega painutusasendis.



Joon. 58.



Joon. 59.



Joon. 60.

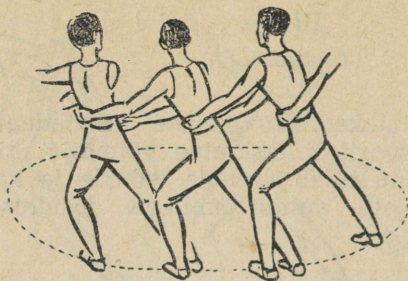
22. takti 1. osa. Käed kõrvale (joon. 59).  
2. osa. Sirutuda harkseisu, käed kuklale.
23. takti 1. osa. Kõverdades vasakut jalga, kerepainutus paremale.  
2. osa. Järelvibutus peatusega painutusasendis.
24. takti 1. osa. Käed kõrvale.  
2. osa. Sirutuda harkseisu, käed kuklale.
25. takti 1. osa. Käed üles, pihud koos.  
2. osa. Kerepainutus ette, käte hoog jalgade vahelt läbi (joon. 60).
26. takti 1. osa. Sirutus, käed üles.  
2. osa. Käed kuklale.
27. takti 1. osa. Käed üles, pihud koos.  
2. osa. Kerepainutus ette, käte hoog jalgade vahelt läbi.
28. takti 1. osa. Sirutus, käed üles.  
2. osa. Käed kuklale.
29. takti 1. osa. Hüppega kükki, käed ette.  
2. osa. Tõusta püsti, käed üles.
30. takti 1. osa. Hüppega harkseisu, käed kõrvale.  
2. osa. Kerekallutus ette (käed kõrval).
31. takti 1. osa. Hüppega toengkükki, pöördudes rinnati «ühetsate» keskmise poole (hüppe ajal pööre).  
2. osa. Kükk, käed ette.
32. takti 1. osa. Pöördega paremale, vasaku jalaga väljaste kõrvale, vasak käsi ülal-kõrval, parem käsi all-kõrval. Keskmise seisab valvel (skeem 8).  
2. osa. Püsi.

### III osa

(Taktimõõt  $\frac{3}{4}$ )

Harjutused sooritatakse 9-liikmeliste rühmadena, kusjuures 49. taktini sooritab keskmine võimleja erinevaid harjutusi. Tähelepanu tuleb osutada vahede ja kauguste hoidmisele võimlejate vahel, millega kindlustatakse kujundite sümmeetria.

1. takt. Vasak käsi toetada maha ja pöörduda istesse, seljati keskmisele.
2. takt. Käed üles.
3. takt. Kerepainutus ette.
4. takt. Järelvibutus.
5. takt. Laskuda selili, käed alla.
6. takt. Käed üles.
7. takt. Jalad harki.
8. takt. Jalad kokku.
9. takt. Kõverdada jalad.
10. takt. Sirutada jalad.
11. takt. Jalad harki.
12. takt. Jalad kokku.
13. takt. Tõusta istesse, käed eest alla.
14. takt. Käed üles.
15. takt. Kerepainutus ette.
16. takt. Järelvibutus.
17. takt. Laskuda selili, käed alla
18. takt. Käed üles.
19. takt. Jalad harki.
20. takt. Jalad kokku.
21. takt. Kõverdada jalad.
22. takt. Sirutada jalad.
23. takt. Jalad harki.
24. takt. Jalad kokku.
25. takt. Pöördega ümber vasakule, laskuda kõhuli.
- 26.—27. takt. Hüppega toengkägarasse ja tirel ette.
28. takt. Tõusta püsti (moodustatakse keskmise võimleja ümber ring, näoga keskmise poole).
29. takt. Kallutusväljaaste vasaku jalaga kõrvale (astuda vasakpoolse kaaslaste paremast jalast tagant mööda) ja haarata kätega vasakpoolse võimleja vöökohast (joon. 61).



Joon. 61.



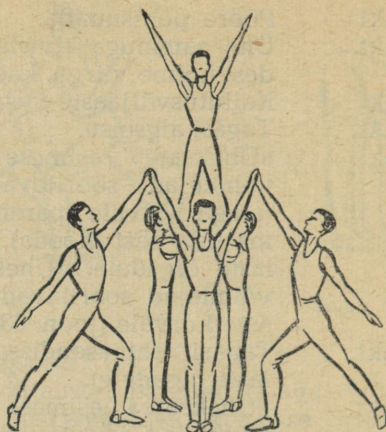
Joon. 62.

30. takt. Tagasi algseisu.  
 31. takt. Kallutusväljaaste parema jalaga kõrvale (astuda parempoolse kaaslase vasakust jalast tagant mööda) ja haarata kätega parempoolse võimleja vöökohast.  
 32. takt. Tagasi algseisu.  
 33. takt. Kallutusväljaaste vasaku jalaga kõrvale (astuda vasakpoolse kaaslase paremast jalast tagant mööda) ja haarata kätega vasakpoolse võimleja vöökohast.  
 34. takt. Tagasi algseisu.  
 35. takt. Kallutusväljaaste parema jalaga kõrvale (astuda parempoolse kaaslase vasakust jalast tagant mööda) ja haarata kätega parempoolse võimleja vöökohast.  
 36. takt. Tagasi algseisu ja pööre vasakule ümber (seljati keskmisele).  
 37. takt. Käed üles ja rindkere painutus taha.  
 38. takt. Kerepainutus ette.  
 39. takt. Kükki.  
 40. takt. Käte vahelduva toenguga ette laskuda kõhuli.  
 41. takt. Käed kõrvale.  
 42. takt. Käed üles.  
 43. takt. Käed kõrvale.  
 44. takt. Pihud õlgade juurde maha.  
 45. takt. Käte vahelduva toenguga tõusta toengükki.  
 46. takt. Uppseis (joon. 62).  
 47.—48. takt. Tõusta püsti, käed üles ja rindkere painutus taha.

49. takt. Pööre põhisuunda.
50. takt. Ühe sammuga rivistuvad «üheksad» sõõri-dest kolme viirgu, käed alla.
51. takt. Kallutusväljaaste vasaku jalaga ette.
52. takt. Tagasi algseisu.
53. takt. «Üheksate» esimese ja kolmanda viiru võimlejad sooritavad väljaaste parema jalaga kõrvale (parempoolse kaaslaste parema jala eest mööda), käed asetatakse kaaslaste õlgadele. «Üheksate» keskmise viiru võimlejad sooritavad vasaku jalaga väljaaste kõrvale (joon. 63).
54. takt. Tagasi lähteasendisse (käed jäävad kaaslaste õlgadele).
55. takt. «Üheksate» esimese ja kolmanda viiru võimlejad sooritavad vasaku jalaga väljaaste kõrvale (vasakpoolse kaaslaste vasaku jala eest mööda). «Üheksate» keskmise viiru võimlejad sooritavad väljaaste parema jalaga kõrvale.
56. takt. Tagasi lähteasendisse (käed jäävad kaaslaste õlgadele).
57. takt. «Üheksate» esimese viiru võimlejad sooritavad kerekallutuse ette. Teise ja kolmanda viiru võimlejad jäävad endisesse asendisse.
58. takt. «Üheksate» teise viiru võimlejad sooritavad kerekallutuse ette. Esimese ja kolmanda viiru võimlejad jäävad endisesse asendisse.
59. takt. «Üheksate» kolmanda viiru võimlejad sooritavad kerekallutuse ette. Esimese ja teise viiru võimlejad jäävad endisesse asendisse.



Joon. 63.



Joon. 64.

60. takt.

Sirutuda, käed üles-kõrvale.

61. takt.

«Üheksate» esimese viiru võimlejad — püsi. «Üheksate» teise viiru äärmised võimlejad pöörduvad rinnati ja laskuvad poolkükki, käed kaaslaste õlgadel, keskmine võimleja astub nende õlgadele.

«Üheksate» kolmanda viiru võimlejad pöörduvad ümber.

62. takt.

«Üheksate» esimese ja kolmanda viiru äärmised võimlejad laskuvad väljaastesse (välimine jalg viiakse kõrvale varbale ja sisemine jala põlv kõverdatakse), sisemised käed ülal-kõrval, välimised käed all-kõrval. Keskmised võimlejad tõstavad käed üles-kõrvale. Keskmise viiru võimlejad tõusevad püsti, õlgadel seisjad tõstavad käed üles-kõrvale (joon. 64).

63.—64. takt.

Püsi.

### «Üheksate» keskmise võimleja harjutused III osas

1.—3. takt. Käed tõsta aeglaselt ja jõuliselt kõrvalt üles.

4. takt. Käed langetada kõverdatult õlgadele.



Joon. 65.

5. takt. Käed kõrvale.  
6. takt. Käed kõverdatult ette (põimseong).  
7.—8. takt. Tõsta käed samas seongus üles (joon. 65).  
9. takt. Käed kõrvale.  
10. takt. Kükki, käed alla-kõrvale.  
11.—12. takt. Püsi.  
13.—15. takt. Tõusta püsti, tõsta käed aeglaselt ja jõuliselt kõrvalt üles.  
16. takt. Langetada käed kõverdatult õlgadele.  
17.—18. takt. Laskuda kükki, käed alla-kõrvale.  
19.—20. takt. Toengkükk.  
21.—23. takt. Suruda kätelseisu.  
24. takt. Hargitada jalad.  
25.—38. takt. Toengkükk.  
39.—40. takt. Tõusta rõhtseisu.  
41.—44. takt. Püsi.  
45.—48. takt. Toengkükk.  
Alates 49. taktist sooritatakse harjutust ühiselt teiste võimlejatega.

Märkus. Pärast III osa harjutuste sooritamist, rivistuvad võimlejad finaali asetusse ning järgneb finaali tegevus, mis on kirjeldatud alguses (skeem 9).

SAATEMUSIKA NAISTE ESINEMISKAVALE

G. Podelski

Marsi tempos

The musical score is written for piano in 2/4 time, B-flat major. It consists of four systems of music. The first system begins with a forte (f) dynamic and includes a first ending bracket in the final measure. The second system continues the piece. The third system starts with a piano (p) dynamic. The fourth system concludes the piece with a first ending bracket in the final measure.

2. *Fine* *mf*

The first system of music consists of two staves. The treble staff contains a series of chords, with a fermata over the first two measures. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. A second ending bracket is shown above the first two measures. The dynamic marking *mf* is present, along with the word *Fine*.

The second system continues the musical piece with two staves. The treble staff features a melodic line with eighth notes and chords. The bass staff provides a steady accompaniment. The dynamic marking *mf* is maintained.

The third system of music consists of two staves. The treble staff has a melodic line with a fermata over the first two measures. The bass staff continues the accompaniment. The dynamic marking *sf* (sforzando) is indicated.

The fourth system consists of two staves. The treble staff features a melodic line with eighth notes and chords. The bass staff provides a steady accompaniment. The dynamic marking *mf* is present.

1. 2. *mp* *sf*

The fifth system consists of two staves. It includes first and second endings, indicated by '1.' and '2.'. The first ending leads to a measure with a fermata. The second ending leads to a different melodic phrase. The dynamic markings *mp* and *sf* are present.

① Vals

The first system of the waltz is written in 3/4 time. The treble clef part begins with a quarter note G4, followed by a quarter rest, and then a quarter note A4. The bass clef part starts with a quarter note G2, followed by a quarter note B1, and then a quarter note D2. A vertical bar line is placed after the first measure. The dynamic marking *mf* is written in the first measure. The system continues with several measures of music, including a repeat sign with first and second endings.

The second system continues the waltz. The treble clef part features a melodic line with a slur over the first two measures. The bass clef part provides a steady accompaniment with chords and single notes.

The third system is marked with a forte (*f*) dynamic. The treble clef part consists of a series of chords, some with a *vz* (accents) marking. The bass clef part continues with a simple accompaniment pattern.

The fourth system is marked with a first ending bracket labeled "1.". The treble clef part has a long slur over the first three measures. The bass clef part has a similar slur over its first three measures. The system concludes with a double bar line.

The fifth system is marked with a second ending bracket labeled "2.". The treble clef part has a long slur over the first three measures. The bass clef part also has a long slur over its first three measures. The system concludes with a double bar line and a final chord in the treble clef.

② Parajalt

mp

The first system of music for 'Parajalt' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 4/4 time signature. It begins with a melodic line of eighth notes, followed by a half note, and ends with a quarter note. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The dynamic marking 'mp' is placed in the first measure.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with a long slur over the first three measures, followed by a quarter note. The lower staff continues the accompaniment with chords and moving lines.

sf

The third system shows a change in dynamics. The upper staff has a melodic line with slurs and a quarter note. The lower staff continues the accompaniment. The dynamic marking 'sf' is placed in the second measure.

1.

The fourth system concludes the piece. The upper staff has a melodic line with a slur and a quarter note. The lower staff continues the accompaniment. A first ending bracket labeled '1.' is shown at the end of the system.

③ Kandvalt

f rit.

2.

The first system of music for 'Kandvalt' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 4/4 time signature. It begins with a melodic line of quarter notes, followed by a half note, and ends with a quarter note. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The dynamic marking 'f rit.' is placed in the first measure. A second ending bracket labeled '2.' is shown at the end of the system.

♩ kordamisél  
márgile

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a series of eighth and quarter notes, some beamed together. The lower staff is in bass clef and contains a series of quarter notes and rests.

The second system of music consists of two staves. The upper staff features a melodic line with some notes marked with accents. The lower staff contains a bass line with chords and rests. The dynamic marking *f poco più* is written above the bass staff.

The third system of music consists of two staves. The upper staff has a complex texture with many notes, some beamed together. The lower staff contains a bass line with chords and rests.

The fourth system of music consists of two staves. The upper staff has a melodic line with some notes marked with accents. The lower staff contains a bass line with chords and rests. The dynamic marking *poco rit mf* is written above the bass staff, and a *f* marking appears later in the system.

The fifth system of music consists of two staves. The upper staff has a melodic line with some notes marked with accents. The lower staff contains a bass line with chords and rests. The dynamic marking *mf* is written above the bass staff.

④ Senza pedale

rit. mf

1.  
poco più

2.  
f mf

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef with a key signature of one sharp (F#). The melody in the treble clef is marked with a slur over the first four notes. The bass clef accompaniment consists of quarter and eighth notes.

Second system of musical notation, continuing the piece. It includes dynamic markings *f rit.* and *p*, and a circled number **5** above the treble clef staff. The treble clef has a complex chordal texture with some notes beamed together.

Third system of musical notation, showing a change in key signature to two flats (Bb, Eb). The treble clef melody is marked with a slur. The bass clef accompaniment continues with a steady rhythmic pattern.

Fourth system of musical notation, featuring a dynamic marking of *ff* (fortissimo) in the bass clef. The treble clef has a melodic line with some chromaticism.

Fifth system of musical notation, concluding the page. It includes a dynamic marking of *ff* and a fermata over the final note of the treble clef melody.

First system of a musical score. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two flats. The music features a melodic line in the treble and a supporting bass line. A *rit.* (ritardando) marking is present in the second measure. A fermata is placed over the final note of the system.

Second system of the musical score. It begins with a circled number 6 above the treble staff. The music continues with a melodic line and a bass line. A forte (*f*) dynamic marking is present. The system concludes with a fermata.

Third system of the musical score. The treble staff contains a melodic line with some slurs. The bass staff provides harmonic support. The system ends with a fermata.

Fourth system of the musical score. It features a melodic line in the treble and a bass line. A fortissimo (*sf*) dynamic marking is present. The system concludes with a fermata.

Fifth system of the musical score. The treble staff has a melodic line starting with a fortissimo (*sf*) dynamic. The bass staff has a more active line. The system ends with a fermata.

Musical score for the first system, featuring a treble and bass clef with various notes and rests.

⑦ Parajalt

Musical score for the second system, including dynamic markings *mf* and *p*.

Musical score for the third system, showing a melodic line in the treble and accompaniment in the bass.

Kiiremini

Musical score for the fourth system, including a dynamic marking *mf*.

(a la Polka)

Musical score for the fifth system, featuring a lively melodic line in the treble.

Musical notation for the first system, featuring a treble and bass staff with a grand staff bracket. The treble staff has a melodic line with slurs and accents. The bass staff has a harmonic accompaniment. A dynamic marking *sf* is present in the first measure.

Musical notation for the second system, continuing the melodic and harmonic lines from the first system.

Musical notation for the third system, including a circled number 8 above the treble staff and dynamic markings *sf* and *p*.

Musical notation for the fourth system, showing a continuation of the melodic and harmonic patterns.

Musical notation for the fifth system, concluding the page with a final melodic and harmonic phrase.

First system of a musical score. The right hand (treble clef) plays a continuous sixteenth-note pattern. The left hand (bass clef) plays a simple bass line. A dynamic marking of *f* is present in the second measure. A double bar line is present in the first measure.

Second system of a musical score. The right hand continues the sixteenth-note pattern. The left hand continues the bass line. A dynamic marking of *f* is present in the first measure.

Third system of a musical score. The right hand continues the sixteenth-note pattern. The left hand continues the bass line. Dynamic markings include *mit.* in the second measure and *f* in the third measure. The system ends with a double bar line.

Fourth system of a musical score, starting with a circled number 9. The right hand (treble clef) plays a melody with slurs. The left hand (bass clef) plays chords. A dynamic marking of *mf* is present in the first measure.

Fifth system of a musical score. The right hand (treble clef) plays a melody with slurs. The left hand (bass clef) plays chords. The system ends with a double bar line.

1. 2.  
*mf*

⑩ ⑬ Valsi rütmis

*f*

*sf*

Musical notation for measures 10 and 11. The key signature is two sharps (F# and C#). Measure 10 contains a melodic line in the treble clef and a bass line. Measure 11 is marked with a circled '11' and a dynamic marking of *mf*. It features a long melodic line in the treble clef and a bass line with chords.

Musical notation for measures 12 and 13. The key signature is two sharps. Measure 12 shows a melodic line in the treble clef and a bass line with chords. Measure 13 continues the melodic line in the treble clef and the bass line.

Musical notation for measures 14 and 15. The key signature is two sharps. Measure 14 has a melodic line in the treble clef and a bass line. Measure 15 features a melodic line in the treble clef with a slur and a bass line.

Musical notation for measures 16 and 17. The key signature is two sharps. Measure 16 has a melodic line in the treble clef with a slur and a bass line. Measure 17 continues the melodic line in the treble clef with a slur and the bass line.

Musical notation for measures 18 and 19. The key signature is two sharps. Measure 18 has a melodic line in the treble clef and a bass line. Measure 19 is marked with a circled '12' and features a melodic line in the treble clef with a slur and a bass line.

First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with a brace on the left. The key signature is one sharp (F#). The first measure contains a complex chordal structure in the treble and bass. The second measure is a whole rest in the treble and a half note in the bass. The third and fourth measures show a melodic line in the treble and a bass line with chords.

Second system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with a brace on the left. The key signature is one sharp (F#). The first measure contains a complex chordal structure in the treble and bass. The second measure is a whole rest in the treble and a half note in the bass. The third measure has the word *Andante* written above the treble staff. The fourth measure contains a complex chordal structure in the treble and bass.

Third system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with a brace on the left. The key signature is one sharp (F#). The first measure contains a complex chordal structure in the treble and bass. The second measure is a whole rest in the treble and a half note in the bass. The third and fourth measures show a melodic line in the treble and a bass line with chords.

Fourth system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with a brace on the left. The key signature is one sharp (F#). The first measure contains a complex chordal structure in the treble and bass. The second measure is a whole rest in the treble and a half note in the bass. The third measure has a circled cross symbol above the treble staff. The fourth measure contains a complex chordal structure in the treble and bass, with *sf* markings below the bass staff.

SAATEMUUSIKA MEESTE ESINEMISKAVALE

K. Tuberik

① Marsi tempos

The first system of music is in 4/4 time and marked *f*. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff begins with a quarter rest, followed by a series of eighth notes with accents. The bass staff starts with a quarter rest, followed by eighth notes and then chords. The system concludes with a double bar line.

②

The second system continues the piece. The treble staff features chords and eighth notes with accents. The bass staff has eighth notes and chords. A dynamic marking *f* is present in the second measure. The system ends with a double bar line.

③

The third system introduces a key signature change to one flat (B-flat major) and includes triplets. The treble staff has chords and eighth notes with accents, including a triplet of eighth notes. The bass staff has eighth notes and chords, also featuring a triplet. The system ends with a double bar line.

The fourth system continues with triplets and accents. The treble staff has chords and eighth notes with accents, including a triplet of eighth notes. The bass staff has eighth notes and chords, also featuring a triplet. The system ends with a double bar line.

Iosa  
Moderato

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 4/4. The music begins with a half note G4 in the treble and a half note G2 in the bass. A dynamic marking of *mf* is placed below the first measure, and a crescendo hairpin leads to a dynamic marking of *f* at the start of the second measure. The melody in the treble staff moves from G4 to A4, B4, and C5, while the bass line provides harmonic support with chords and single notes.

The second system continues the piece. The treble staff features a triplet of eighth notes (G4, A4, B4) in the first measure. The bass staff continues with a steady accompaniment of chords and eighth notes. The dynamics remain at the *f* level.

The third system shows a change in dynamics. The treble staff has a triplet of eighth notes (G4, A4, B4) in the first measure. The bass staff continues with chords. A dynamic marking of *mp* is placed below the second measure, followed by a *cresc.* hairpin leading to the next measure.

The fourth system concludes the page. The treble staff has a triplet of eighth notes (G4, A4, B4) in the first measure. The bass staff continues with chords. A dynamic marking of *f* is placed below the second measure. The system ends with a *v* (accents) marking above the final notes in both staves.

3

3

*mf*

3

*cresc.*

3

3

3

3

3

II Osa Hästi rahulikult

*poco rit.*

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including a triplet of eighth notes. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and eighth notes.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth notes and a half note. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and eighth notes, featuring a flat (b) in the second measure.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth notes and a half note, including a sharp (h) in the second measure. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and eighth notes, featuring a double flat (bb) in the first measure and a flat (b) in the second measure.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth notes and a half note, including a flat (b) in the second measure. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and eighth notes, featuring a double flat (bb) in the first measure.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth notes and a half note, including a flat (b) in the second measure. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and eighth notes.

*poco rit.*

III osa

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of one flat (B-flat). The music is written in a style characteristic of 18th or 19th-century manuscript notation. The upper staff features a series of chords and single notes, with a long slur spanning across the first two measures. The lower staff contains a rhythmic accompaniment of chords and single notes.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff shows a melodic line with some grace notes and a slur. The lower staff features a more active accompaniment with eighth and sixteenth notes. The notation includes various ornaments and slurs, typical of the period.

The third system of musical notation shows further development of the musical ideas. The upper staff has a melodic line with a slur and some grace notes. The lower staff continues with a rhythmic accompaniment. The notation is clear and legible, with some decorative elements.

The fourth system of musical notation concludes the piece. The upper staff features a melodic line with a long slur and some grace notes. The lower staff has a rhythmic accompaniment. The notation includes various ornaments and slurs, typical of the period. The piece ends with a final cadence in the lower staff.

## SISUKORD

Esinemiskava naistele . . . . .	3
Esinemiskava meestele . . . . .	25
Saatemuusika naiste esinemiskavale . . . . .	42
Saatemuusika meeste esinemiskavale . . . . .	56

ПРОГРАММЫ МАССОВЫХ ГИМНАСТИ-  
ЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ВЫСТУПЛЕНИЯ ГИМНАСТОВ ПРОФ-  
СОЮЗОВ НА I СПОРТИВНЫХ ИГРАХ  
СОВЕТСКОЙ ЭСТОНИИ В 1962 г.

На эстонском языке

Составила Л. ОРГ

Обложка Г. ПАНТ

Эстонское Государственное Издательство  
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

Toimetaja E. Leping

Kunstiline toimetaja H. Keigo

Tehniline toimetaja H. Veber

Korrektorid L. Golberg ja E. Karus

Ladumisele antud 4. V 1961. Trükkimisele  
antud 15. VI 1961. Paber 54×84, 1/16. Trüki-  
poognaid 4. Formaadile 60×92 kohaldatud  
trükipoognaid 3,28. Arvutuspoognaid 2,78.  
Trükiarv 2500. MB-05122. Tellimise nr. 3119.  
Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk t. 2.

Hind 10 kop.



10 kop.

A-23931

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00365886 3