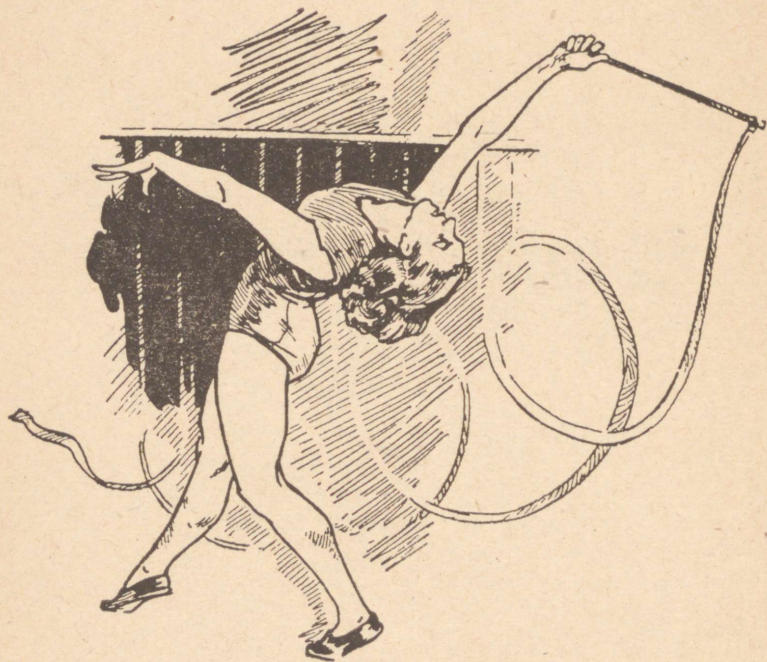


# VÕISTLUSMÄÄRUSED.



*Kunstiline*  
**VÕIMLEMINE**

17-21142 III  
Kinnitatud  
NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva  
Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt  
23. mail 1955. a.

# KUNSTILINE VÕIMLEMINE

VÕISTLUSMÄÄRUSED

1955. a. märts

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS  
TALLINN 1956

Originaali tiitel:

Художественная гимнастика  
Правила соревнований

Государственное издательство  
«Физкультура и спорт»  
Москва 1955

*Tõlkinud L. Org*



ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Правила соревнований

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство  
Таллин, Пярну маантс, 10

\*

Toimetaja E. Teemägi

Tehniline toimetaja T. Mitt. Korrektorid L. Golberg ja E. Kask

---

Ladumisele antud 28. V 1956. Trükkimisele antud 25. VII 1956. Paber 54:84, 1/16. Trükipoognaid 2,5. Formaadile 60:92 kohaldatud trükipoognaid 2,05. Arvutuspoognaid 2,38. Trükiarv 1500. MB-06636. Tellimise nr. 1005.

---

Trükikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk tän. 54/58.

Hind 70 kop.

# I. VÕISTLUSTE ISELOOM, PROGRAMM JA JUHEND

## § 1. VÕISTLUSTE ISELOOM

1. Võistlused jagunevad oma iseloomult:
  - a) individuaalseteks;
  - b) võistkondlikeks;
  - c) individuaal-võistkondlikeks.
2. Individuaalvõistlustel arvestatakse tagajärjed ainult üksikvõistlejaile.
3. Võistkondlikel võistlustel arvestatakse üksikute võistlejate tagajärjed võistkonnale.
4. Individuaal-võistkondlikel võistlustel arvestatakse tagajärjed üheaegselt nii üksikvõistlejaile kui ka võistkonnale.
5. Võistluste iseloom määratakse igaks võistluseks eraldi võistluste juhendiga.

## § 2. VÕISTLUSTE PROGRAMM JA JUHEND

1. Võistlusi võib läbi viia:
  - a) varem väljakuulutatud programmi järgi;
  - b) valikharjutuste programmi järgi, kohustuslike elementide sisselülitamisega;
  - c) antud ajavahemikule kinnitatud klassifikatsiooni programmi järgi.
2. Sporditehnilise taseme ja loomingulise initsiatiivi tõstmiseks võib paralleelselt võistlustega läbi viia ka kunstilise võimlemise konkursse. Neil juhtudel juhinduvad konkursi kohtunike kolleegiumid (žüriid) spetsiaalselt selle konkursi jaoks väljatöötatud juhendist.

3. Võistluste juhend ja programm töötatakse välja ja saadetakse kohtadele võistlusi läbiviiva organisatsiooni poolt hiljemalt kolm kuud enne võistluste algust.

4. Kohustuslike harjutuste programm peab sisaldama iga harjutuse täpse ja põhjaliku kirjelduse vastavalt kehtestatud terminoloogiale ja põhiliste elementide raskused. Harjutuse juurde peavad olema lisatud juhised kohtunikele ja võistlejaile, mis täpsustavad harjutuse täitmise viisi, ja iseloomulike vigade loetelu.

Igal võistlusosalal täidetakse juhendis määritletud arv harjutusi. Täitmisele kuuluvad harjutused määratakse loosimisega. Loosimine toimub kolm päeva enne võistluste esimest päeva.

**M ä r k u s e d.** 1. Kui võistlustest võtavad osa väljastpoolt saabu-  
vad võistkonnad, siis toimub loosimine mitte enne juhendis ettenähtud  
võistkondade saabumise päeva.

2. Loositud harjutus on kohustuslik kõigile osavõtjaile antud järgus.

3. Kohustuslikud harjutused on lubatud täita teisele poole.

## II. VÕISTLUSTEST OSAVÕTJAD

### § 3. VÕISTLEJATE VANUS

1. Võistlustest osavõtjad jagatakse kahte vanusegruppi:

a) tütarlapsed — 12-st kuni 17-ne aastani;

b) täiskasvanud — 17-aastased ja vanemad.

2. Tütarlastel on lubatud võistelda kunstilise võimlemise võistlustel ka täiskasvanute programmi järgi.

### § 4. VÕISTLEJATE ÕIGUSED JA KOHUSED

1. Võistlejal on õigus:

a) esineda võistlustel ainult ühes järgus — kas omas või kõrgemas.

**M ä r k u s.** Võistleja, kes ei ole aasta jooksul kinnitanud oma järku, võib võistelda üks järk madalamal. Järguta võistleja võib võistelda vastavalt oma sporditehnilisele ettevalmistusele ükskõik millises järgus.

b) enne võistluspaigale minekut sooritada eelsoojendus selleks määratud ruumis; sooritada kaks proovihüpet;

c) pöörduda võistkonna vanema kaudu vanemkohtuniku poole ja võistkonna esindaja kaudu kohtunike peakollee-  
giumi poole.

2. Võistleja on kohustatud:

a) tundma juhendit ja täitma võistlusmäärusi;

b) kandma healõikelist võimlemisdressi (ujumistrikoo või lühikesed püksid ja spordisärk või kostüüm seelikukese ja sussid). Akrobaatilised harjutused lubatakse täita jalanõudeta. Ühe võistkonna võistlejate riietus peab olema võistkondlikel võistlustel ühtlane, kollektiivi embleemi kandmine on kohustuslik;

c) olema valmis võistlusteks 30 minutit enne võistluste algust.

## § 5. VÕISTKONNAD JA VÕISTKONDADE VANEMAD

1. Võistkonnad koostatakse vastavalt antud võistluste juhendile põhi- või põhi- ja varuvõistlejaist.

2. Igal võistkonnal on vanem, kes on kohustatud jälgima võistkonna korda ja distsipliini ning juhtima võistkonna liikumist. Vanem asub võistkonna paremal tiival.

## § 6. VÕISTKONDADE ESINDAJAD

1. Iga võistlustest osavõttev organisatsioon määrab võistlustele oma esindaja, kelle perekonnanimi märgitakse ülesandmislehele. Esindaja on võistkonna juhiks, kannab vastutust võistlejate distsipliini eest ja varustab neid harjutuste täitmiseks vajalike vahenditega (pallid, rõngad jne.). Esindajal peab olema 12 sm laiune, oma kollektiivi embleemiga varustatud valge käelint.

2. Esindajal on õigus:

a) pöörduda võistlustesse puutuvates küsimustes kohtunike kolleegiumi poole;

b) osa võtta nõuandva hääleõigusega nendest kohtunike kolleegiumi koosolekutest, millised peetakse koos esindajatega;

c) esitada proteste kohtunike peakolleegiumile ja võistlust korraldavale organisatsioonile.

3. Esindaja on kohustatud:

a) tundma võistlusmäärusi ja juhendit;

b) viibima võistluste ajal selleks määratud kohal;

c) kindlustama võistluste korra täpse täitmise võistlejate poolt.

## § 7. TREENERID

1. Võistlustest osavõttev organisatsioon määrab ühe või mitu treenerit, kellest üks võib olla ka võistkonna esindajaks.

2. Treeneril on õigus:

a) viibida oma võistkonna juures harjutuste sooritamise paigal, kusjuures ta peab olema tingimata spordidressis ja kandma oma kollektiivi embleemi;

b) julgestada ja anda nõuandeid võistlejaile; anda käsklust rühmaharjutuste alustamiseks.

M ä r k u s e d. 1. Harjutuste täitmise ajal ei tohi treener võistlejaid kõnetada.

2. Treener ei tohi pöörduda hindamise küsimustes kohtunike poole, kui ta ei ole ametlik esindaja.

## § 8. MUUSIKALINE SAATJA

1. Võistlustest osavõtval organisatsioonil on oma muusikaline saatja, kelle perekonnanimi märgitakse ülesandmislehele. Muusikaline saatja kannab oma kollektiivi embleemi.

2. Muusikaline saatja on kohustatud:

a) saatma oma kollektiivi kõiki võistlejaid;

b) omama kõigi harjutuste saadete noodid;

c) vastutama muusikalise teose nimetuse õigsuse eest;

d) alustama võistluste ajal mängimist pärast vanemkohtuniku käsklust — rühmaharjutuste täitmise korral treeneri märguandel ja individuaalharjutuste täitmise korral treeneri või võistleja märguandel;

e) jätkama harjutuse enneaegse lõpetamise korral mängimist kuni vanemkohtuniku korralduseni;

f) viibima saatjatele määratud kohal.

## § 9. PROTESTIDE ESITAMISE KORD

1. Protestid hindamismääruste rikkumise või vale hindamise kohta esitatakse esindaja poolt kirjalikult kohtunike peakolleegiumile viivitamatult pärast hinde teatamist. Protest arutatakse läbi enne võistluste lõppu pea- või vanemkohtuniku poolt koos harjutust hinnanud kohtunike brigadiga.

2. Protestid ühe või teise võistleja osavõtu kohta esitatakse enne võistluste lõppu.

3. Põhjendamatu protesti eest vastutab esindaja.

### III. KOHTUNIKE KOLLEEGIUM

#### § 10. KOHTUNIKE KOLLEEGIUMI KOOSSEIS

1. Võistluste kohtunike kolleegium määratakse ja kinnitatakse vastava kehakultuuri- ja spordikomitee kohtunike kolleegiumi presiidiumi poolt.

2. Kohtunike kolleegiumi kuuluvad: peakohtunik, peakohtuniku asetäitja, peasekretär ja sekretärid, vanemkohtunikud, kohtunikud, kohtunikud võistlejate juures ja arst.

3. Meistrijärgu programmi järgi läbiviidavate võistluste peakohtunikuks peab olema vähemalt vabariikliku kategooria kohtunik ja kohtunikeks vähemalt I kategooria kohtunikud.

I järgu programmi järgi läbiviidavate võistluste peakohtunikuks peab olema vähemalt I kategooria kohtunik ja kohtunikeks vähemalt II kategooria kohtunikud.

II ja III järgu programmi järgi läbiviidavate võistluste peakohtunikuks peab olema vähemalt II kategooria kohtunik ja kohtunikeks vähemalt III kategooria kohtunikud.

4. Kohtunike kolleegiumi käsutuses on võistluste komandant ja kohtunik-teadustaja.

5. Meistrijärgu võistluste ja I järgu individuaalvalikharjutuste hindamiseks määratakse igasse brigaadi 4 kohtunikuks, kellest üks on vanemkohtunikuks.

6. I, II ja III järgu võistluste kohustusliku programmi hindamiseks määratakse vähemalt 2 kohtunikuks.

8. Valikharjutuste täitmisel suurendatakse kõik brigaadid vanemkohtuniku abi võrra, kes kontrollib kombinatsioonides kirjestatud elementide täitmise õigsust.

9. Kohtunike riietus kõigil võistlustel: tume kuub, valged püksid (seelik), valge särk (pluus), tume kaelaside, valged jalatsid.

Märkus. Vasakul käel peab olema käelint ametinimetusega.

#### § 11. PEAKOHTUNIK

1. Peakohtunik juhib kohtunike kolleegiumi tööd ja kogu võistlust, vastutab võistluste ettevalmistamise ja läbiviimise eest vastavalt võistlusmäärustele ja juhendile.

2. Peakohtunik on kohustatud:

a) koostama võistluste läbiviimise graafiku ja ajakava, kontrollima võistluspaiga sisustuse, inventäri ja väljaku

korrasolekut, võistluspaiga kujundamist, kõrvalruumide ettevalmistust ja muusikariista korrasolekut;

b) koostama kohtunike brigaadid ja juhtima brigaadide, sekretariaadi ja komisjoni tööd;

c) läbi viima enne ja pärast võistlusi, samuti ka vajaduse korral, kohtunike koosolekuid, kohtunike peakollegiumi koosolekuid koos esindajatega, millistel tehakse teatavaks võistluste läbiviimise kord;

d) loosima võistkondade ja üksikvõistlejate esinemise järjekorra võistlustel;

e) jälgima võistluste määrustepärast läbiviimist;

f) kindlustama osavõtjate, kohtunike ja pealtvaatajate informeerimist kõigist ettevalmistavatest üritustest ja kohtunike kolleegiumi otsustest enne võistlusi ja võistluste käigus, kasutades selleks ajakirjandust, raadiot, spetsiaalseid teateid, programme, afiše jne.

g) korraldama pärast võistluste lõppu kohtunike koosoleku kokkuvõtte tegemiseks ja esitama võistlusi korraldanud organisatsioonile aruande (tehnilised tulemused, kohtunike kolleegiumi nimeline koosseis ja kohtunike töö iseloomustus, kohtunike ja esindajate koosolekute protokollid, võistluste iseloomustus, esinenud vigastuste loetelu, protestid, tööprotokollid, hindamiskomisjoni protokollid, valikharjutuste kirjestused jne.).

3. Peakohtunikul on õigus:

a) võistlused edasi lükata, kui võistluspaik ja sisustus nende alguseks osutuvad kõlbmatuks;

b) katkestada võistlused või kuulutada ajutine vaheaeg, kui võistluspaigad mingil põhjusel muutusid kasutamiskõlbmatuteks ja juhul, kui pealtvaatajad oma käitumisega segavad võistluste normaalset läbiviimist;

c) äärmisel vajadusel teha muudatusi võistlusalade järjekorras;

d) kõrvaldada kohtunikutegevusest raskeid vigu teinud ja oma ülesannetega mitte toimetulevaid kohtunikke;

e) kahe hinde (milliste järgi määratakse lõplik hinne) lubamatul lahkuminekul, 2 või 4 kohtuniku puhul, suurendada või vähendada üht hinnet, lähendades seda teisele (teistele) hindele (hinnetele) lubatud lahkuminekuni. Kolme kohtuniku korral, kui erinevused äärmistes hinnetes ületavad lubatud lahkumineku, tühistada üks hinne ja lähendada järelejäänud hinded lubatud piirini;

f) lubada võistlejale uus katse, kui harjutuse täitmist segasid võistlejast mitteolenevad põhjused;

g) kõrvaldada võistlustelt võistlejad, kes oma vanuselt, ettevalmistuse astmelt või riietuselt ei vasta määrustikus või antud võistluste juhendis ettenähtud nõuetele;

h) kõrvaldada võistlustelt võistlejaid, esindajaid, treene-reid ja kohtunikke, kes lubavad endale jämedusi või sooritavad muid nõukogude sportlasele mitteomaseid tegusid.

## § 12. PEAKOHTUNIKU ASETÄITJA

Peakohtuniku asetäitjad töötavad peakohtuniku juhtnõo-ride järgi. Peakohtuniku äraolekul täidab üks tema asetäit-jatest peakohtuniku ülesandeid, kasutades kõiki tema õigusi.

## § 13. PEASEKRETÄR JA SEKRETÄRID

1. Peasekretär juhib sekretariaadi tööd, kontrollib üles-andmised, võtab vastu valikharjutuste kirjestused, valmis-tab ette vastavalt loosimise tulemustele kõigi alade võist-lusprotokollid, peab võistluste koondprotokollid ja kõigi koosolekute protokolle, märgib võistlustagajärjed tabelisse, annab võistluste käigu kohta andmeid informatsiooniks, annab välja ja kogub võistlustesse puutuvaid materjale, kontrollib kõigi protokollide ühtlast ja selget vormistamist, valmistab ette materjalid kohtunike kolleegiumi koosoleku-teks ja võistluste kokkuvõtte tegemiseks ning vormistab tõendid võistlejate poolt järgunormide täitmise kohta.

2. Sekretärid töötavad peasekretäri juhtnõo-ride järgi.

## § 14. VANEMKOHTUNIK

1. Vanemkohtunik:

a) juhib oma kohtunike brigaadi tööd vastavalt võistlus-määrustele ja kohtunike peakolleegiumi juhtnõo-ridele;

b) varustab kõiki kohtunikke tööks vajalike materjali-dega, tutvustab kohtunikke harjutuste ja nende põhiliste elementide hindamisega ning harjutuste täitmisel esineda võivate iseloomulike vigadega;

c) kontrollib võistluspaiga korrasolekut, võtab vastu võistluspaigale saabunud võistkondade vanemate rapordid;

d) kindlustab võistluste läbiviimise oma võistlusalal ja võistkonna distsipliini;

e) ei luba harjutuse sooritamisele võistlejaid nõuetele mittevastavas riietuses;

f) jälgib julgestamise õigsust.

2. Äärmiste hinnete lahkuminekul üle lubatud piiri selgitab vanemkohtunik lahkumineku põhjused ja vajaduse korral pöördub peakohtuniku poole juhtnööride saamiseks.

3. Vanemkohtunik on kohustatud jälgima protokollide õigeaegset vormistamist.

## § 15. KOHTUNIKUD

1. Kohtunikud hindavad võistlejate poolt täidetavaid harjutusi. Oma töös juhivad nad võistlusmäärustest ja vanemkohtuniku juhtnööridest.

2. Kohtunik peab tundma võistlusmäärusi ja klassifikatsiooni programmi harjutusi, samuti tundma võistlejate poolt täidetavate valikharjutuste põhilisi elemente.

3. Hindamiskomisjoni töö ajal tutvuvad kohtunikud oma ala valikharjutuste täitmisega.

4. Võistluste käigus ei tohi kohtunikud anda seletusi võistlejatele, treeneritele ja võistkondade esindajatele harjutuste täitmise hindamise kohta.

5. Kohtunikud peavad näitama hinnet selliselt, et see oleks nähtav võistlejaile, kohtunikele ja pealtvaatajaile. Iga kohtunik on kohustatud protokollile alla kirjutama.

## § 16. KOHTUNIK VÕISTLEJATE JUURES

Kohtunik võistlejate juures rivistab võistlejad õigeaegselt võistluspaigale minekuks, juhivad võistkondade liikumist võistluste kestel ning jälgivad korda ja distsipliini võistluspaigal.

## § 17. HINDAMISKOMISJON

1. Peakohtuniku poolt määratud hindamiskomisjon koosneb kahest kõrge kvalifikatsiooniga kohtunikust ja ühest abist, kes kontrollib hinnatud elementide täitmist. Hindamiskomisjon vaatab eelnevalt üle võistlejate poolt täidetavad valikharjutused ja nende kirjestused. Peakohtuniku poolt kinnitatud hindamistulemused tehakse teatavaks ka võistlejaile. Valikharjutuste lõplik hinne määratakse kindlaks komisjoni poolt pärast harjutuse täitmist võistlustel.

Võistlejad võivad loobuda harjutuste eelnevast ülevaatamisest. Sel juhul hinne harjutuse koostamise kvaliteedi eest määratakse vahetult võistlustel.

2. Kompositsiooni lõplikku hinnet võib muuta harjutuse täitmise ajal, kusjuures hinnet ei tohi alandada, kui kompositsiooni pole muudetud.

3. Hindamiskomisjon jälgib võistluste ajal hinnatud elementide täitmist ja elemendi vahelejätmisel teatab vanemkohtunikule, millisest hindest alustada täitmise hindamist ja milliste elementide eest on hinnet alandatud.

Harjutuse täitmise ajal üks hindamiskomisjoni koosseisu kuuluvatest kohtunikest loeb ette täidetava harjutuse kirjelduse.

## § 18. KOHTUNIK-TEADUSTAJA

Kohtunik-teadustaja teeb võistluste käigus teatavaks võistluste korra, eelmiste võistluste tulemused, loeb ette väljavõtteid võistlusmäärustikust ja võistlustingimustest ning teadustab harjutuste täitmise hinded.

Märkused. 1. Kogu informatsioon antakse ainult peakohtuniku loal.

2. Fotograafid, kinooperaatorid jt. võivad viibida võistlusväljakul ja teostada oma tööd ainult peakohtuniku loal.

## § 19. VÕISTLUSTE ARST

1. Võistluste arst kuulub kohtunike kolleegiumi koosseisu peakohtuniku asetäitjana meditsiinilisel alal ja võtab osa kohtunike kolleegiumi tööst.

Märkus. Suure ulatusega võistluste läbiviimisel rakendatakse vajalik arv meditsiinilisi töötajaid ja määratakse võistluste peaarst, kes juhib kogu meditsiinilist teenindamist.

2. Võistluste arst:

- a) kontrollib ülesandmislehtedel arsti viisat;
- b) teeb vigastuste ja haigestumiste korral kindlaks võistlejate edasise võistluskõlblikkuse;
- c) jälgib võistluste läbiviimisel sanitaar-hügieeniliste nõuete täitmist;
- d) annab vigastuste ja haigestumiste korral arstiabi.

## § 20. VÕISTLUSTE KOMANDANT

1. Võistluste komandant vastutab võistluspaikade õigeaegse ettevalmistamise eest.

2. Võistluste komandant:

- a) kujundab võistluspaigad;

b) varustab võistluspaigad vajaliku ja korrasoleva inventariga;

c) kindlustab muusikariista korrasoleku;

d) valmistab ette võistlejate riietusruumid, toad kohtunikele ja sekretariaadile, kohad esindajatele, muusikalistele saatjatele, kohad vabadele võistlejatele, pealtvaatajatele, garderoobid, einelauaruumid jne.

e) tagab võistluste ajal korra pealtvaatajaskonna hulgas.

3. Komandandile antakse abiks vajalik arv töölisi.

## IV. VÕISTLUSMÄÄRUSED

### § 21. VÕISTLUSTE LÄBIVIIMISE KORD

1. Võistlused viiakse läbi  $12 \times 12$  m mõõdetega väljakul.

2. Võistkonnad ja üksikvõistlejad ootavad väljakutset harjutuse täitmisele selleks eraldatud kohas.

Esinemise järjekord määratakse kindlaks loosimisega, mis viiakse läbi kohtunike kolleegiumi poolt 24 tundi enne võistluste algust.

3. Võimlejad väljuvad harjutuse täitmisele vanemkohtuniku väljakutse peale.

4. Väljakutsele hilinenud võistkonda või võimlejat võistlustele ei lubata. Hilinenud võistkonna (võistleja) asemel võib võistluspaigale saata järgmisena järjekorras oleva võistkonna (võistleja), kui ta seda soovib.

5. Julgestamine hüpete sooritamisel trampliinilt on kohustuslik ja seda peab teostama võistkonna vanem, trener või mõni võistleja.

M ä r k u s. Võistleja julgestamist akrobaatilise harjutuse täitmisel ei lubata.

### § 22. VÕISTLUSTE KESTUS

1. Võimlejad ei tohi olla võistlustega koormatud üle 4 tunni päevas. Võistlused ei tohi alata enne kella 10 ja lõppeda pärast kella 24.

2. Peakohtunik koostab võistkondade esinemise graafiku, olenevalt võistluste läbiviimise ajakavast, osavõtjate arvust ja loosimise tulemustest.

Hindamiskomisjon hindab vähemalt üks päev enne võistluste algust kõikide alade valikharjutusi. Suure osavõtjate arvuga võistlustel võivad töötada komisjonid igal alal eraldi.

### Nõuded harjutuste koostamiseks

1. Harjutusse lülitatud elemendid peavad olema mitmekesised ja selgitama võimlejate mitmekülgset kehalist ettevalmistust ning kajastama iga üksiku ala harjutuste omapära (harjutusse peavad olema sisse viidud: tasakaalu elemendid, pöörded, hüpped ja painduvust väljendavad elemendid).

Harjutustesse vahenditega (palliga, rõngaga, linikuga) peab lülitama sisse liigutusi nii ühe kui teise käega, kusjuures üks vasaku käega sooritatav element peab olema hinnatud. Liigutused vahenditega peavad olema iseloomulikud sellele vahendile.

2. Harjutused peavad olema dünaamilised, kompositsioonilt mitmekesised ja koostatud väljaku mõõtmeid arvestades.

3. Harjutuse täitmine peab vastama muusikalise teose tempole ja iseloomule.

4. Harjutuste kestus peab täpselt vastama antud võistluste juhendile ja programmile. Klassifikatsiooni programmi valikharjutuste kestus — 1½ kuni 2 minutit, harjutus hübitsaga — 1 kuni 1½ minutit.

5. Valikharjutused koostatakse elementidest ja ühenditest, mis vastavad programmi kohustuslikele harjutustele.

Kohustuslikest harjutustest võib valikharjutustes kasutada mitte üle kahe elemendi või ühendi. Kui kohustuslikest harjutustest võetud elementide hulk ületab lubatud arvu, siis üleliigsed elemendid võetakse maha nende kirjestamise järjekorras.

Harjutuses esinevad ühesugused elemendid kuuluvad hindamisele ainult üks kord. Sama element, sooritatuna teisele poole, hinnatakse uue elemendina.

6. Harjutuste raskus peab vastama antud järgule esitatud nõuetele.

Raskuse hindamisel tuleb juhinduda valikharjutuste koostamise elementide ja ühendite tabelist.

## Nõuded harjutuste raskusele

Valikharjutused peavad olema koostatud esimese ja teise raskusgrupi elementidest ja ühenditest alljärgnevalt:

J ä r k	Elementide ja ühendite arv gruppides	
	I grupp	II grupp
Meistrijärg . . . . .		
I järg . . . . .	4	6
	—	8

Meistrijärgu võimlejatele lubatakse asendada üks I grupi element kahe II grupi elemendiga ja I järgus — kaks II grupi elementi ühe I grupi elemendiga — ainult üks kord.

Ühe väiksema raskusega elemendi asendamine ühe suurema raskusega elemendiga on lubatud piiramatult arv kordi. Valikharjutustes peab olema vähemalt kaks uut elementi ja ühendit vabalt valitud variantides.

Tabelis mitteleiduvad elemendid ja ühendid liigitatakse nende raskuse võrdlemise teel vastavasse gruppi.

Uute elementide ja ühendite raskuse määramise õigsust harjutuses kontrollib hindamiskomisjon.

I raskusgrupi elemendi täitmata jätmise eest alandatakse meistrijärgu võimlejal hinnet 1,2 punkti võrra, I järgu võimlejal — 1,3 punkti võrra. II grupi elemendi täitmata jätmise eest alandatakse hinnet: meistrijärgus — 0,8 punkti ja I järgus — 1,2 punkti.

## Nõuded harjutuste kirjestamiseks

Valikharjutustes kirjestatakse ainult hindamisele tulevad elemendid ja ühendid.

Elemendid kirjestatakse nende täitmise järjekorras.

Valikharjutused kirjestatakse kindlaksmääratud vormi kohaselt (vt. lisa 1).

## Kompositsioonilised puudused harjutuste koostamises

1. Kompositsiooniliste puuduste eest harjutuste koostamisel alandatakse hinnet alljärgnevalt:

märgatav viga — 0,1 punkti;

jäme viga — 0,3 punkti;

2. Näitlikud märgatavad vead (hinde alandamine 0,1):
  - a) märgatavad puudused kompositsioonilises kujundis: ühekülgsus, mitteküllaldane liikumine väljakul, liigne überrivistumine, kompositsioonilise kujundi selguse ja loogilisuse rikkumine;
  - b) ühesuguste elementide kordamine üle kolme korra;
  - c) harjutuse ja muusika iseloomu mittetäielik vastavus;
  - d) muusikalise teose tempo ja dünaamika märgatav muutmine;
  - e) võimleja mitmekülgeid omadusi (painduvus, tasakaalu, hüppevõimet jne.) iseloomustavate elementide mitteküllaldane mitmekesisus;
  - f) vahendi mitteküllaldane kasutamine: vahendi staatliline asend või antud vahendile mitteiseloomulike liikumiste kasutamine;
  - g) erinevus antud harjutusele ettenähtud ajas (iga puudujääva 5 sekundi ja ajast üle mineva 10 sekundi eest);
  - h) mitteküllaldaselt loogiline side üksikute elementide vahel.
3. Näitlikud jämedad vead (hinde alandamine 0,3):
  - a) harjutuse iseloomu ilmne mittevastavus muusikalise teose iseloomule;
  - b) kompositsioonilise kujundi ilmne ebaloogilisus ja ühekülgsus;
  - c) ühesuguseid omadusi kajastavate elementide suur ühekülgsus;
  - d) uue elemendi puudumine harjutuses.

### **Valikharjutuste hindamise kord enne võistlust**

1. Hindamiskomisjoni kohtunik fikseerib harjutuse raskuse ja kompositsiooni nõuetest kõrvalekaldumised, ning alandab vajaduse korral hinnet ilma arutluseta.

Hinne fikseeritakse iga hindamiskomisjoni kohtuniku poolt kohtunikusedelil ja kinnitatakse tema allkirjaga.

2. Hindamiskomisjoni sekretär märgib mitterahuldava hinde protokollis koos jämedate ja märgatavate vigade selgitusega.

3. Valikharjutuste hinne tuletatakse kahe keskmise hinde aritmeetilise keskmise leidmise teel.

4. Kohtunike brigaadid tutvuvad valikharjutustega ja määravad kindlaks ühtse suhtumise harjutuste täitmise hindamisse võistlustel.

### Hinde kindlakstegemine

1. Harjutuste täitmisel hinnatakse mitte ainult harjutuste tehnilist täitmist, vaid ka liigutuste sooritamise vastavust muusikale.

2. Kõrgeimaks hindeks kohustuslike või valikharjutuste täitmisel on määratud 10 punkti.

Mittetäieliku raskusega valikharjutuste täitmisel arvestatakse 10 punktist maha puuduvate elementide väärtus.

3. Valikharjutuse täitmise hindamist alustatakse hindamiskomisjoni poolt antud harjutuse lõplikust hindest.

4. Harjutuse täitmise hindamine toimub alljärgneva korra kohaselt: pärast harjutuse täitmist võistleja poolt määrab iga kohtunik iseseisvalt täitmise hinde, arvestades võistleja poolt harjutuse täitmise käigus tehtud vigu ja näitab hinde.

5. Harjutuse lõplikuks hindeks on:

a) nelja kohtuniku korral — kahe keskmise hinde aritmeetiline keskmine. Äärmised hinded — kõige kõrgem ja kõige madalam — ei kuulu arvestamisele;

b) kahe kohtuniku korral — aritmeetiline keskmine.

Saadud hinnete põhjal määrab vanemkohtunik lõpliku hinde ja teeb selle võistlejale teatavaks.

6. Äärmiste hinnete lahkuminekul üle 0,5 punkti, kui keskmine hinne on 7,5 punkti ja enam, ning hinnete lahkuminekul üle 1,0 punkti, kui keskmine hinne on alla 7,5 punkti, selgitab vanemkohtunik hinnete lahkumise põhjused. Pärast selgitamist, kui kohtunikud muudavad oma hinded, näidatakse need uuesti. Kui kohtunike brigaad ei jõudnud ühisele otsusele, pöörduv vanemkohtunik juhtnööride saamiseks peakohtuniku poole.

7. Võistlustel peab toimuma lahtine hindamine. Vanemkohtuniku märguandel tõstavad kohtunikud hinderaamatu üles ja seda pea kohal pöörates näitavad üheaegselt oma hindeid.

### Katsed

III, II ja I järgu kohustuslike harjutuste täitmiseks antakse võistlejale kaks katset, millest parem kuulub arvestamisele. Meistrijärgus antakse teine katse ainult sel juhul, kui võistleja loobub esimese katse eest saadud hindest.

Katse kordamiseks annab võistleja märku käe tõstmisega pärast esimese katse keskmise hinde teatamist.

2. Valikharjutuste täitmiseks antakse üks katse.

3. Kõrgushüppes sooritab võistleja neli arvestusse kuuluvat hüpet kahel enda poolt valitud erineval kõrgusel (kaks kummalgi), kusjuures arvestusse kuulub parim neljast tagajärjest. Tehtud vigade eest alandatakse hinnet programmis antud kõrgusele määratud hindest, kusjuures hinne ei tohi olla madalam eelmisel kõrgusel kehtestatud hindest.

Mõlemad katsed samal kõrgusel sooritab võistleja järjest. Võistleja, kes ei ületanud esimest madalamat kõrgust, võib jätkata võistlemist järgmisel kõrgusel.

Märkus. Hoojooksu ja hüppelauale astumist loetakse pooleks katseks, kui võistleja ei jooksnud lati alt läbi.

4. Hüpetel painduvalt hoolaualt on võimlejal kaks katset, mis sooritatakse järjest.

Märkus. Hoojooksu ja painduvale hoolauale astumist loetakse pooleks katseks, kui võistleja ei astunud matile.

## Ühtsuse hindamine

Kohustuslike rühmaharjutuste ühtsuse täitmise hindamine viiakse läbi 10 punkti süsteemis.

Lõplik hinne ühtsuse eest arvestatakse saadud hinde korrutamisel arvestusse kuuluvate võistlejate arvuga ja korrutise jagamisel kahega.

Võistkonna ühtsuse hindamisel võetakse arvesse juhendis ettenähtud arvestusele minev võistlejate arv.

Ühtsuse hindamine on nähtud ette võistluste juhendis. Ühtsust hinnatakse juhul, kui vastavalt juhendile on võistkondades üksikutes järkudes võrdne arv võistlejaid.

Ühtsust hinnatakse esimesel katsel.

Lisakatset ühtsuse hindamiseks ei anta.

Ühtsust hinnatakse selleks määratud kolmeliikmelise kohtunike brigaadi poolt.

## Vead harjutuste täitmisel

1. Harjutuste täitmisel loetakse vigadeks kõik kõrvalekaldumised eeskujulikust täitmisest, mis on kehtestatud antud harjutuse täitmise üldiste ja erinõuetega.

Kõikide harjutuste täitmisel esinenud vigade eest alandavad kohtunikud hindeid alljärgneva tabeli alusel.

Veaklassifikatsioon	Mahaarvamine punktides
väike . . . . .	0,05—0,1
märgatav . . . . .	0,3—0,4
jäme . . . . .	0,8

2. Ühes elemendis võib esineda mitu erinevat viga (hinnet alandatakse iga vea eest eraldi, kusjuures vigade kogusumma ei tohi ületada jämeda vea suurust).

Jämeda vea esinemisel elemendis hinnet samas elemendis esinevate väikeste ja märgatavate vigade eest ei alandata.

Hinnet samade, kogu harjutuse käigus korduvate vigade eest alandatakse iga kord. Ühe ja sama elemendi täitmisel mitu korda järjest, harjutuse kompositsiooni rikkumata, alandatakse vigade eest hinnet ainult üks kord.

3. Liikumissuuna muutmisel 90—180°, mis kestab üle 8 takti, hinnatakse ainult seda harjutuse osa, mis sooritati enne suuna muutmist.

### Vead hüpete julgestamisel

Hüpe loetakse ebaõnnestunuks, kui julgestaja puudutas võistlejat lennu ajal.

Hüpetel painduvalt hoolauvalt loetakse jämedaks veaks võistleja abistamine julgestaja poolt pärast maandumist.

### Hüpete hindamine

Kõrgushüppe hindamine toimub sportliku võimlemise võistlusmääruste järgi: väike viga 0,1—0,2 punkti; märgatav 0,4—0,6 punkti; jäme 1,0 punkti.

Hüpetel painduvalt hoolauvalt puudub kõrguste hindamiskaala. Hindamine toimub kõikide alade jaoks kehtestatud vigade klassifikatsiooni järgi.

VIGADE KLASSIFIKATSIOON

	V e a d	Väike vigad (hinde alandamine 0,05—0,1 punkti)*	Märgatav vigad (hinde alandamine 0,3—0,4 punkti)*	Jäme vigad (hinde alandamine 0,8 punkti)	Mittetähtline
1	2	3	4	5	6
1.	Kõikide harjutusliikide üldised vead.	Vähemärgatav ebatäpsus keha või kehaosa asendis. Mitteküllaldane põisarutus, ebatäpne käte või pea asend. Kergelt lahkuviidud ja lad, kergelt kõverdatud põlved.	Märgatavad ebatäpsused keha või kehaosade asendis.	Ilmne ebatäpsus kogu keha asendis.	Vigade eest alandatud punktide summa ületab 10 punkti.
2.	Kõrvaltekkaldumine nõutavast amplituudist.	Vähemärgatav kõrvaltekkaldumine nõutavast amplituudist.	Liigutuse piiratud amplituud. Puute puudumine 5 sm piirides.	Tugevasti piiratud Puute puudumine 10 sm piirides.	Puute puudumine üle 10 sm.
3.	Tasakaalu kaotus. Püsi puudumine.**	Keha vähemärgatav kõikumine pagalt liikumata.	Pagalt liikumine mitte üle ühe sammu, asendivormi säilitamisega. Püsi puudumine (mitte üle ühe takti).	Tasakaalu kaotus ja lisatoeng nõutava asendi säilitamisega. Pagalt liikumine üle ühe sammu või märgatava hüppega. Püsi puudumine üle ühe takti.	Lisatoeng nõutava asendi rikkumisega. Püsi puudumine.

\* Hinde alandamised 0,05—0,1 ja 0,3—0,4 piirides tehakse vigade väljendusastme järgi nimetatud piiridest lahkumata.  
 \*\* Püsi (asendi-hold) säilitatakse kahe takti vältel asendi sissevõtmise algusest. Hetkpüsi — ühe takti vältel.

1	2	3	4	5	6
4.	<p>Liigituse täitmise iseloomu rikkumine. Oskamatus liigitust esitada õige iseloomuga (sujuv, energiline, pehme, rõhuga jne.) ja oskamatuse siduda liigituse iseloomu muusika iseloomuga. Liigituse tempo ja rütmikaotus.</p>	<p>Mitteküllaldase selgusega väljendatud pinge ja lõdvestus. Vähemärgatav sujuvuse ja liigituse kiiruse rikkumine. Üksikud, vähemärgatavad tempo kaotused. Täitmise mittekuüllaldane kindlus, kergetus, täpsus ja rütmilisus.</p>	<p>Liigituse täitmise iseloomu märgatav rikkumine: mittekuüllaldane rõhk, märgatav kõrvalekaldumine nõutavast pingest või lõdvestusest, märgatav sujuvuse rikkumine, märgatav kehaosade mahajäämistel. Voolavatel liigitustel.</p> <p>Liigituste tempo märgatav rikkumine muusika üldisest tempest väljumata. Lahkumine muusikast kuni üks takt (<math>1/4</math>) 4 takti vältel.</p>	<p>Lahkumine muusikast üle 4 takti.</p>	<p>Liigituse iseloomu moonutamine.</p>
5.	<p>Liigituste terviklikkuse ja voolavuse rikkumine.</p>	<p>Vähemärgatav liigituste terviklikkuse rikkumine nõutava amplituudi ja pinge säilitamisega.</p>	<p>Märgatav liigituste terviklikkuse rikkumine nõutava amplituudi säilitamisega. Mittekuüllaldane rõhk või tõuge hoo liigitusel.</p>	<p>Laine läbivuse puudumine lüüsisambavuse moonutamine.</p> <p>Liigituse terviklikkuse rikkumine ilmselt väljendatud lisapingutuse toimetel.</p>	<p>Liigituse voolavuse moonutamine.</p>

1	2	3	4	5	6
6.	Liikumissuuna kaotus. Asendi täpsuse muutmine pöoretel. Pöörde õigsust hinnatakse pöidade asendi järgi enne ja pärast pöoret.	Vähemärgatavad kõrvalekaldumised nõutavast suunast kuni 45° piirides.	Liikumissuuna muutmine 45—90° piirides.	Liikumissuuna muutmine 90—180° piirides kuni 8 takti vältel.	Liikumissuuna kaotus 90—180° piirides kestusega üle 8 takti.
7.	Asendi täpsuse muutmine pöoretel. Pöörde õigsust hinnatakse pöidade asendi järgi enne ja pärast pöoret.	Ebatäpsus pöoretel. Mitteküllaldane või ülemäärane pöore 45° piirides. Väike hüpis pörandalt pöörde ajal päkal.	Mitteküllaldane või ülemäärane pöore 90—135° piirides. Kahekordne hüpis või laskumine tallale pöorete ajal päkal.	Mitteküllaldane või ülemäärane pöore 90—135° piirides. Kahekordne hüpis või laskumine tallale pöorete ajal päkal.	Suuna muutus pöoretel üle 135°. Rohkem kui kaks hüpit või laskumina tallale üle kahe korra pöorete ajal päkal.
8.	Liigutuste mitteküllaldane harmoonilisus, plastilisus, graatsilisus ja väljenduslikkus. Harjutustes vahenditega arvestada vahendi käsitlemise spetsiifikat.	Esitatud nõuete osaline rikkumine harjutuse sooritamisel tervikuna.	Esitatud nõuete märgatav rikkumine harjutuse sooritamisel tervikuna.	Ilmne esitatud nõuete rikkumine harjutuse sooritamisel tervikuna.	
9.	Vead harjutustes palliga. Lennukaar, sөөт, visked, haarded, palli puuted vastu keha.	Vähemärgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest.	Märgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Palli kaotamine liigutuse tempot rikumata.	Ilmne kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Palli kaotamine koos märgatava kohalt lahkumisega.	Palli kaotamine üle 8 takti.

1	2	3	4	5	6
10.	<p>Vead harjutustes hüpitsaga. Puuted — riivamised, takerdumine hüpete sooritamisel.</p>	<p>Vähemärgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest tempot kaotamata.</p>	<p>Märgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest. Hüpitsa vähemärgatav takerdumine tempo rikkumisega kuni kaks takti.</p>	<p>Ilmne kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest. Elemendi vahelejätmise tingituna hüpitsa takerdumisest. Hüpitsa kaotamine kuni 4 takti.</p>	<p>Hüpitsa takerdumine, riivamine ja kaotamine üle 4 takti.</p>
11.	<p>Vead harjutustes rõngaga. Tasapinna muutmine, riivamine, lennukaar.</p>	<p>Vähemärgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest.</p>	<p>Märgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest. Rõnga kaotamine vähemärgatava kohalt lahkumisega kuni 8 takti.</p>	<p>Ilmne kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest. Rõnga kaotamine märgatava kohalt lahkumisega kuni 8 takti.</p>	<p>Rõnga kaotamine üle 8 takti.</p>
12.	<p>Vead harjutustes linikuga. Haare, liniku keerdumine, liniku visked, puuned vastu keha.</p>	<p>Vähemärgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest.</p>	<p>Märgatav kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest.</p>	<p>Ilmne kõrvalekaldumise elementide õigest täitmisest. Liniku kaotamine.</p>	<p>Liniku kaotamine üle 4 takti.</p>

1	2	3	4	5	6
13.	Vead harjutustes lindiga. Kujundi rikkumine, lindi puuted vastu keha, takerdumine.	Vähemärgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest.	Märgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Vähemärgatav lindi takerdumine ümber keha. Sõlmemine.	Ilmne kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Lindi takerdumisest tingitud elemendi vahel jäätmine. Lindi kaotamine kuni 4 takti.	Lindi takerdumine ja kaotamine üle 4 takti. Elemendi sooritamine lindiga ette nähtust teise käega.
14.	Vead harjutustes kurikatega. Kujundi rikkumine. Kurika puuted vastu keha. Käte kõverdamine suurte ja väikeste ringide sooritamisel. Käte mitteüldalaldane kõverdamine ja sirutamine keskmiste ringide sooritamisel.	Vähemärgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest.	Märgatav kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Kurika kaotamine vähemärgatava kohalt lahkumisega.	Ilmne kõrvalekaldumine elementide õigest täitmisest. Kurika kaotamine märgatava kohalt lahkumisega kuni 8 takti.	Kurika kaotamine üle 8 takti.
15.	Vead akrobaatika elementides.	Keha vähemärgatav kõverdamine tirisuudes ja trelringides. Kergelt lahkuviidud jalad tirisuudes. Käte vähemärgatav kõrvalekaldumine vertikaalset sil-	Keha või kehaosade märgatav kõverdamine tirisuudes ja trelringides. Puudulik kägardamine trelite sooritamisel. Mitteküllaldane ülesirutus	Ilmne keha või kehaosade kõverdamine tirisuudes. Toetumine pea peale trelite sooritamisel. Keha kõverdamine trelite sooritamisel tuge-	Sillas põranda puude peaga. Sillas ühel jalal toetumine kahele. Lennu puudumine tempos trelite ja hüppelt elementide sooritamisel. Kahe jämeda vea

1	2	3	4	5	6	
		las. Mitteküllaldane pehmus veeretel.	sooritamisel taha ülesirutatult. Tugev jalagade löök trelite sooritamisel taha ülesirutatult. Jalgade märgatav lahkuvuimine. Käe või jala ümberastumised tirisisesudes või trelirindgides. Laskumine silenda kõverdatud kätele. Käte märgatav kõrvalekaldumine vertikaalist sillas. Lisarebimised trelringide ja tirisisesude sooritamisel.	vasti kõverdatud käed trelringide sooritamisel koos õlgade ette viimisega. Sillas ühel jalal põrandapuude teisega. Ilmselt puudulik lend tempos trelringide ja hüppelt elementide sooritamtsel.		esinemine ühes elemendis.
16.	Üldised vead hüpetel.	Mitteküllaldane elastus maandumisel. Pea, käte, põlvide ebatäpne asend lennufaasis. Tõuge hüppeks ainult kannalt (eelneva veereta päkalt).	Raske maandumine. Märgatav kõrvalekaldumine hüppe vormist vajaliku lennuamplituudi säilitamiseks. Märgatavalt vähendatud hüppe amplituud. Tempo rikkumine hoojooksul.	Maandumine sirgetele jalgadele. Keha vastaliikumisvormi ja amplituudi rikkumine lennul. Ilmselt vähendatud lennu amplituud.	Hüppe vorm ei nõuetele. Maandumine mitte jalgadele.	
17.	Vead löökhüpetel.	Vähemärgatav jalgade kõverdamine	Löögil jala-puude kannaga. Mitteküllaldane	Puute puudumine löökhüppel. Eelneva horisontaali	Jalalööök allpool 45° ja	

1	2	3	4	5	6
		löökhüppel jalgadega.	dan eelnev jalahoog ette laial löökhüppel. Puudulik ülesirutus lennufaasis.	jalahoo puudumine enne lööki laia löökvea sooritamisel. Jalalöök allpool horiesontaali kuni 45° pii-rides. Hoojala sirutuse puudumine pärast löökhüppel järgneva sirutusega.	enam. Kahe jämeda vea esinemine hüppel.
18.	Vead hüpetel jalgade vahetusega.	Vähemärgatav jalgade kõverdamine asendi vahetamisel.	Jalgade märgatav kõverdamine lennul. Jalgade mitteküllaldaselt kõrge asend (veidi allpool horiesontaali).	Madal jalgade asend lennufaasis 45° nurga all vertikaalist, sammhüppel jalgade vahetusega.	Jalgade asend alla 45° vertikaalist.
19.	Vead ratashüpetel ühe ja kahe jalaga.*	Kergelt kõverdatud toukejalg.	Märgatavalt kõverdatud toukejalg. Põlvede lahkuvimine 10—15 sm ratashüppel kahega.	Mitteküllaldane puusavöö viimine taha (pöiad pea kõrgusel). Toukejala rebimine ette või kõrvale. Põlvede lahkuvimine 15—20 sm ratashüppel kahega.	Pöiad madalal peast. Põlvede lahkuvimine üle 20 sm ratashüppel kahega.

\* Ratashüppel kahega ei või põlvede lahkuvimine olla üle 10 sm.

1	2	3	4	5	6
20.	Vead hüpetel painduvalt hoolauvalt.	Hoojooksu tempo rikkumine: jalgade vahetus, hüplemine jooksul, jooksu aeglustamine. Vähemärgatav jalgade lahkumine maandumisel, keha kõikumine paigalt liikumiseta, paigalt liikumine ühe sammuga. Lennul pea veidi langetatud, puudulik põiasirutus. Kerge lati riivamine.	Ebakindel maandumine paigalt liikumisega üle ühe samm. Maandumine ettepainutatud kerega. Maandumine käte puutega vastu põrandat. Mitteküllaldane lend hüppe nõutava vormi säilitamisega. Vähemärgatav jalgade lahkumine nurk- ja kägarhüpetel. Põlvede lahkuvimine 10—15 sm sääretõstehüppel taha ülesirutatult. Nurkhüppel painutusega ette ülesirutuspuudumine pärast puudet.	Tasakaalukaotusest tingitud kukkumine, tugev toetumine kätele või jooks pärast maandumist. Puusadumise (kere ja puusad ühel joonel) või kere sirutatud asend ülesirutatud asendil sääretõstehüppel taha ülesirutatult. Puute asemel sääretõstehüppel taha ülesirutatult. Kergelt kõverdunud jalad lati ületamise momendil nurkhüppel painutusega ette. Maandumine põrdega 45° piirides. Puute puudumine 10 sm piirides kägarhüppel. Põlvede lahkuvimine 15—20 sm sääretõstehüppel taha ülesirutatult.	Maandumine mitte jalgadele. Lati mahajamine. Jalgade tugev kõverdumine nurkhüppel. Maandumine põrdega üle 45°. Vähemärgatav ettepainutatud kehasend puusaliigesest sääretõstehüppel taha ülesirutatult. Puute puudumine üle 10 sm kägarhüppel. Põlvede lahkuvimine üle 20 sm sääretõstehüppel taha ülesirutatult.

1	2	3	4	5	6
21.	<p>Ühtsuse vead rühmaharjutuste täitmisel.</p>	<p>Vähemärgatav kompositsioonilise kujundi rikkumine ühe võistleja poolt joondumise, distantsi või intervalli rikkumise tõttu. Vähemärgatav liigutuste kiiruse muutmine. Puudulik vastastikune seos võistlejate vahel liikumistel (kohtumised, möödumised, möödajooksud jne.).</p>	<p>Märgatav kompositsioonilise kujundi ja ühtsuse (liigutuste iseloomu kiiruse, ühtsuse ja väähem kui poolte võistlejate poolt.</p>	<p>Harjutuse katkestamine kas või ühe võistleja poolt. Kas või kahe võistleja kokkupõrge. Kompositsioonilise kujundi ja liikumise ühtsuse rikkumine üle poolte võistlejate poolt.</p>	<p>Harjutuse täitmise katkestamine üle poolte võistlejate poolt. Kompositsioonilise kujundi täielik rikkumine.</p>
22.	<p>Väljaku piiride ületamine võistleja poolt.</p>	<p>Ettenähtud väljaku piiride ületamise eest võistleja poolt alandatakse hinnet 0,1 punkti võrra.</p>			

## § 25. VÕITJATE SELGITAMINE VÕISTLUSTEL

1. Võistluste võitjaks loetakse võistleja või võistkond, kes on saavutanud arvestusse kuuluva programmi ulatuses kõige suurema punktide kogusumma.

2. Arvestusse kuuluvad võistlejad, kes on täitnud järgu-normid või võistlusjuhendiga määritletud normi.

Punktide võrdsuse korral kahel või enamal võistlejal (võistkonnal), jagavad võistlejad (võistkonnad) vastavat kohta.

Punktide võrdsuse korral tšempioni selgitamisel arves-tatakse parim tagajärg ilma viimase alata jne.

M ä r k u s. Kui võistluste kõrgemas järgus esines üks võistleja, siis võib talle omistada võistluste võitja nimetuse juhul, kui ta täitis arves-tusse mineva normi.

3. Vähem kui kahe võistleja või võistkonna osavõtul võistlusi ei korraldata.

---

## L I S A D

Lisa 1

### ELEMENTIDE JA ÜHENDITE TABEL VALIK- HARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

#### ESIMENE GRUPP

#### Harjutused vahenditeta

##### Lainetus

1. Lainetus päkkadel rõhtseisu päkal — püsi.
2. Lainetus päkkadel tagarõhtseisu päkal — hetkpüsi (1 takt).
3. Seisust ühel jalal (teine kõverdatud ette, tald puudutab tugijala põlve) lainetus rõhtseisu päkal — hetkpüsi.
4. Seisust ühel jalal lainetus tagarõhtseisu päkal — hetkpüsi.
5. Seisust ühel jalal lainetus tagarõhtseisu tallal ja pööre ümber eesrõhtseisu — püsi.
6. Küljelainetus külgrõhtseisu päkal — hetkpüsi.
7. Küljelainetus pöördega  $90^\circ$  tagarõhtseisu päkal — hetkpüsi.
8. Küljelainetus pöördega  $90^\circ$  seisuga päkal — püsi.

##### Hood

1. Hooga ette või kõrvale hüpe pöördega  $360^\circ$ .
2. Hooga ette või kõrvale pööre  $720^\circ$ .
3. Hooga hüpe laskumisega selili- või küliliasendisse.
4. Hoog ette või kõrvale seisuga päkal — püsi.

##### Painutused

1. Sulgseisust või seisust üks jalg ees varbal, käed ülal — painutus taha käte puutega vastu põrandat.
2. Sügav väljaaste päkkadel — painutus taha, kere ja käed paralleelsed põrandaga.
3. Sügav väljaaste kõrvale päkkadel — painutus vastassuunas käe puutega vastu põialiigest.

4. Kere ringitamine vahelduva käte puutega taga vastu põrandat.
5. Poolspagaat-rataslamang ühe käe toenguga.
6. Põlvitusväljaseade ette — painutus taha pea puutega vastu põrandat või talda.

### Tasakaalud

1. Vertikaalne rõhtseis päkal painutusega taha, teine jalg taga.
2. Vertikaalne rõhtseis päkal painutusega paremale, vasakule või ette, taha.
3. Tasakaal ratasasendis (pöid pea kõrgusel).
4. Tasakaal ühes kallutusega ette, käte puutega põrandat (kere, jalg ja käed ühel sirgel).
5. Külgrõhtseis päkal.
6. Rõhtseis, pööre külgrõhtseisu ja seejärel tagarõhtseisu.
7. Tagarõhtseis päkal.

### Pöörded

1. Samanimeline ja isanimeline pööre 720° ees- või tagarõhtseisu.
2. Pöörded 720° painutusega ette, taha või kõrvale.
3. Pöörded 720° poolkumerkükis.
4. Pööre 720° keha asendi muutmiseks: pöörded esimesel poolel on kere ülesirutatud, jalg taga; pöörded teisel poolel — poolkumerkükis.
5. Spiraalpööre (vähemalt kaks korda).
6. Isanimeline pööre 360° jala kaarhooga ja tempos samanimeline pööre 720° teise jala päkal.
7. Kolmekordne samanimeline või isanimeline pööre.
8. Kolmekordne samanimeline pööre: esimesel pöördel jalg taga, teisel ja kolmandal — kõverdada jalg ette.
9. Samanimeline või isanimeline pööre 720° ühel jalal, teine ees või kõrval (jalg on sirge, mitte alla horisontaali).

### Hüpped\*

1. Sammhüpe kahekordse jalgade vahetusega.
2. Sammratašhüpe.
3. Puuteratašhüpe.
4. Löökratašhüpe.
5. Pöördsammratašhüpe.
6. Ratašhüpe kahega (pöiad pea kõrgusel).
7. Kahe või ühe jala tõukega hüpe ülesirutatult pöördedega 360°, jalg taga.
8. Hüpe pöördedega 720°.
9. Ratašhüpe ühega rõhtseisu — püsi, või tagarõhtseisu — hetkpüsi.
10. Pöördsammhüpe tagarõhtseisu — püsi.

### Akrobaatika elemendid

1. Salto ette vahelduva jalgade tõukega (ülesirutatult).
2. Tirelring ette hüppega (kahe jala tõukega ühele või kahele jalale).
3. Ühe käe toenguga tirelring ette ühele jalale.

\* Toodud hüpped tuleb täitmisel siduda tasakaaludega.

4. Kaks tirelringi ette tempos ühele või kahele jalale (liitselt).
5. Tirelring ette hüppega, vahelduva toenguga (araabia ratas).
6. Kolm tirelringi ette paigal, vahelduva toenguga (liitselt).
7. Tirelring taha.
8. Sama, veerega taha, kõverdades käed.
9. Tirelring taha ühe jala hooga.
10. Tirelring taha vahelduva toenguga.
11. Tirelring taha ühe käe toenguga (aeglaselt).
12. Tirelring taha (aeglaselt) ja: a) veere taha põlvitusse ja edasi painutus taha pea ja käte puutega vastu põrandat; b) ülehoog spaati.
13. Kätelseis, jalg kõverdatud taha.
14. Kätelseis, pööre ümber ja tirelring ette ühele jalale.
15. Küünarvartelseis: a) kätelseisust pärast pööret ümber; b) veerega ette põlvitusest.

## Harjutused vahenditega

### Rõngas

1. Ulesirutushüppel kõrvale kaks rõnga tiirutamist ühe käega.
2. Ratashüppel kahega rõnga tiirutamine ühe käega.
3. Painutusel taha, ühe käe puutega vastu põrandat (puude ülalt), tiirutada rõngast eespinnas teise käega.
4. Rõnga tiirutamine ühe käega, järgneb kõrge vise hüppelt, jooks ja püüda rõngas teisel hüppel (hüppevorm on valitav, kuid kaks erinevat hüpet).
5. Pöörsamm-, puuteratas- või laialt löökhüppelt tagarõhtseis, tiirutades rõngast ühe käega horisontaalselt pea kohal.
6. Rõnga tiirutamine rõhtseisus, rõnga vise üles, tagarõhtseis samal jalal, püüda rõngas.
7. Rõnga tiirutamine ees- või külgpinnas, vise üles, pööre 720°, püüda rõngas sama või teise käega ja jätkata tiirutamist.
8. Pöörsammhüpe rõngasse, pööre ümber tagarõhtseisu.
9. Käed kõrval — veeretada rõngast mööda käsivart ja pea tagant mööda õlgu, püüda rõngas teise käega ja hooga taha-üles tiirutada horisontaalselt pea kohal samanimelise pöördega päkal 720°.
10. Rõnga vise õla tagant, pööre 720° ja püüda rõngas.
11. Rõnga vise üles horisontaalselt pea kohale, ratashüppel ühega püüda rõngas lennufaasis.

### Pall

1. Hüppelt kõrge palli vise ette-üles, püüda pall teisel hüppel (hüppevorm valitav, kuid vähemalt I järgu raskusega).
2. Jalavahetushüpe ees palli viskega õla tagant, tempos jalavahetushüpe taga palli pörgatamisega üles ühe käega, püüda pall ühega ja visata maha järgneva samanimelise või isenimelise pöördega 360°, püüda pall ühe käega.
3. Hüppelt sügav kumerkükk kõrge palli viskega selja tagant ette-üles, sirutudes samm ette, samm teisega tagarõhtseisu — püüda pall ühe käega.

4. Valitaval tantsusammul palli vise üles, pööre ümber ja püüda pall selja taga peopesale, tempos visata pall selja taga ühest käest teise, igal viskel ümber pöörates (palli kiigutamine selja taga).

5. Sammhüppel palli vise üle pea taha, samanimeline pööre 540° teisel jalal ja päkalseisus püüda pall peopesale.

6. Kolm üksteisele järgnevat hüpet; esimesel hüppel visata pall üles või pörandale, kahel järgmisel hüppel pörgatada pall ühe käega üles või vastu pörandat ja püüda.

7. Visata pall selja tagant ühe käega, pööre ümber, haarata pall teise käega ja tempos visata selja tagant teise käega (pööre sooritada liikumisega kõrvale — 2 korda).

8. Hüpe põlvitusseisu palli viskega, tempos tõus päkale ja püüda pall ühega, tempos pööre 540° jala kaarhooga palli andmisega ühest käest teise 2 korda (ümber kere).

9. Peopesal palli väänak välja, vise üles, pööre päkal 360° ja seisus päkal püüda pall ülal peopesale.

10. Rõhtseisus pörgatada pall kaks korda käeseljaga üles järgneva viskega taha-üles kõrgemale, isenimeline pööre 540° (tugijalal) ja rõhtseisus teise jala päkal püüda pall peopesale.

11. Jalavahetushüppel ees pöördega ümber visata pall, rõhtseisus püüda pall ühe käega, poolkumerkükk ühel jalal, teine kõverdatud vastu tugijala põlve, lainetusega ette päkale, teine jalg alla ja taha, visata pall selja tagant ette-üles, kiirelt laskuda tallale ja tempos tõusta päkale, teine jalg taga, ülesirutus ning püüda pall ülal peopesale.

12. Valitaval tantsusammul (liikumisega) pöördega 360° vahelduvad palli pörgatamised pörandale ja üles parema ning vasaku käega (vähemalt 4 pörget).

## Lint

1. Sammuga ette lainetus seisu päkale (hetkpüsi) lindi spiraaliga ümber keha, rõhtseis päkal kahe lindi ringiga külgpinnas.

2. Küljelainetusega seisu päkale (hetkpüsi), lindiga vertikaalne spiraal keha ees pörandal, külgrõhtseis päkal — püsi kahe lindi ringiga eespinnas.

3. Aeglane pööre 360° ühel jalal (vähemalt 3 takti), teine jalg taha kõrgemale, painutus taha, vertikaalne «ussike» keha ees.

4. Aeglane pööre 360° eesrõhtseisus päkal spiraalse või vertikaalse «ussikesega».

5. Sammhüppel visata lint ette-üles, teisel hüppel sama jalaga püüda lint ja tempos isenimeline pööre 450° ees- või tagarõhtseisu lindi ringiga horisontaalpinnas.

6. Pöördel 720° horisontaalne hoog lindiga, ees- või tagarõhtseis kahe lindi ringiga külgpinnas.

7. Seis ühel jalal, teine ees varbal — painutus taha ühe käe puutega pörandat, teisega vähenevad lindi ringid külgpinnas (vähemalt 4).

8. Kolmekordne pööre päkal lindi horisontaalse hooga.

9. Lindi horisontaalse hooga hüpe pöördega 360° seisu päkale, painutus taha ja kaks lindi ringi külgpinnas.

10. Ratašhüpe kahega lindi ringiga külgpinnas, kumerkükk päkkadel lindi ringiga külgpinnas.

11. Sammhüpe jalavahetusega rõhtseisu kolme lindi ringiga külgpinnas (esimene ring hüppel).

12. Lindi hooga üles sammratashüpe rõhtseisu, lindiga vertikaalne või horisontaalne «ussike» ülalt alla.

## Linik

1. Seisust päkal liniku vise üles, pööre  $720^\circ$  ja sammuga teise jala päkale püüda linik laiast servast.
2. Samanimeline pööre  $360^\circ$  ja tempos samanimeline pööre  $720^\circ$  samale poole, pärast pöörde esimest poolt visata linik kõrvale (pöörde suunas) ja pärast pöörde teist poolt püüda linik teise käega kokkuhaaratult kitsast servast.
3. Ratashüppel ühega liniku vise taha-üles ja sügava painutusega taha püüda linik laiast servast.
4. Ratashüppel kahega liniku vise taha-üles ja pärast pööret ümber püüda linik päkkseisus.
5. Hüppelt (valitav hüppevorm) liniku hooga üles rõhtseis päkal, pöördega ühel jalal visata linik taha-üles ja painutusega taha püüda linik laiast servast.
6. Hoolt hüpe kõrvale liniku viskega ühe käega eespinnas ringikujuliselt — 2 korda järjest (teisel hüppel vise teise käega), püüda linik ja tempos pööre  $720^\circ$  liniku kaheksaga pea kohal, lõpetada päkkseisus, linik kõrval.
7. Linik ees — kaks järgnevat spiraalpööret, samm päkale liniku viskega üles ja seisus päkal püüda linik tempos.
8. Pööre  $450^\circ$  jala kaarhooga liniku kaheksaga pea kohal, tempos tõus päkale, visata linik külgpinnas ringikujuliselt taha ja püüda laiast servast.
9. Samanimeline pööre  $540^\circ$  liniku kaheksaga pea kohal, tempos isenimeline pööre  $360^\circ$  teisel jalal rõhtseisu liniku kaheksaga pea kohal, liniku vise pöördega enda poole ja püüda samas asendis.
10. Kolm järgnevat sammhüpet liniku viskega igal hüppel enda eest kõrvale teise kätte, haare uuesti teise kätte selja taga (ümber kere).

## Hüpits

1. Hüpe, kägardades jalad ette, üle kaheks kokkupandud ja pingulhoitud hüpitsa ning sama tagasi.
2. Sulghüpped kahekordse hüpitsa tiirutamisega taha ilma vahehüpeteta (vähemalt 4 korda).
3. Hüpe kükki kahekordse hüpitsa tiirutamisega taha ja hüpe kükis hüpitsa tiirutamisega taha silmusena.
4. Sulgseisust, kahe jala tõukelt, hüpped jalgade kääritamisega lennul, kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette (vähemalt 4 korda).
5. Neli järgnevat isenimelist pööret  $360^\circ$  paigal, hüpitsaga horisontaalsed ringid pea kohal.
6. Kahe jala tõukelt hüpe pöördega  $360^\circ$ , tiirutades hüpitsat taha (vähemalt 3 korda).
7. Ratashüpe ühega kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette.
8. Ratashüpe kahega hüpitsa tiirutamisega ette.
9. Hüpe jala hooga ette ja taha (mõlema jalaga) kahekordse hüpitsa tiirutamisega.
10. Ühe jala tõukelt löökhüpe tõukejala kõverdamisega (puutega hoojala põlve), pööre  $180^\circ$ , hüpitsa tiirutamine ette; teise jala tõukelt löökhüpe tõukejala kõverdamisega (põia puutega hoojalga põlve alt), hüpitsa tiirutamine taha.

11. Löökhüpped sirgete jalgadega paremale ja vasakule kahekordse hüpitsa tiirutamisega taha.

12. Löökhüpped sirgete jalgadega ette ja taha kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette.

### Kurikad

Tantsusammud, pöörded ja hüpped järgmiste elementide ja ühenditega kasutamiseks kurikatega harjutustes:

1. Käed ees — horisontaalne veski.
2. Käed ees — veski üles.
3. Käed ees — veski alla.
4. Suur veski eespinnas.
5. Vahelduvad keskmised ringid eespinnas pea taga ja väikesed ringid eespinnas näo ees.
6. Keskmised vastassuunalised ringid eespinnas pea taga ja väikesed ringid eespinnas näo ees.
7. Siduda kurikaharjutuse 3 teise grupi elementi (liitselt).

### TEINE GRUPP

### Harjutused vahenditeta

#### Lainetus

1. Küljelainetus seisu päkal — hetkpüsi.
2. Küljelainetus pöördega  $90^\circ$  rõhtseisu — püsi.
3. Küljelainetus külgrõhtseisu — püsi.
4. Küljelainetus pöördega  $90^\circ$  seisu päkal — hetkpüsi.
5. Lainetus rõhtseisu päkal — hetkpüsi.
6. Lainetus päkkseisu ülesirutatult — püsi.
7. Lainetus tagarõhtseisu.
8. Ringlainetus päkkadel poolkumerkükki ühele jalale.

#### Hood

1. Istest kannal või puusal hooga tõus päkale — hetkpüsi.
2. Hoog ette või kõrvale seisu päkal — hetkpüsi.
3. Hoog ette või kõrvale üleminekuga hüppele.
4. Hooga ülesirutushüpe kumerkükki.
5. Hoog ette või kõrvale ja pööre  $360^\circ$  päkal.

#### Painutused

1. Sulgseisust või seisust üks jalg ees varbail — painutus taha, kere ja käed alla horisontaali (20 sm põrandast).
2. Sügav väljaaste ette — painutus taha, kere ja käed paralleelsed põrandaga.
3. Sügav väljaaste kõrvale — painutus vastassuunas, käe puutega vastu põialigest.
4. Päkkseis — painutus taha või kõrvale, kere ja käed paralleelsed põrandaga.
5. Poolspagaat — painutus taha, kere ja käed paralleelsed põrandaga.
6. Ratastoenglamang kahega (pöidade puutega vastu pead).

## Tasakaalud

1. Rõhtseis päkal — hetkpüsi.
2. Tasakaal päkal poolkumerkükis — püsi.
3. Tasakaal ühel, kallutus ette käe puutega vastu põrandat.
4. Tasakaal painutusega taha ühel jalal, teine kõverdada ette — püsi.
5. Vertikaalne rõhtseis päkal — püsi.
6. Vertikaalne rõhtseis päkal, teine jalg ees või kõrval (jalg mitte alla horisontaali) — püsi.
7. Vertikaalsest rõhtseisust päkal rõhtseisu samale jalale.
8. Külgrõhtseis — püsi.
9. Külgrõhtseis päkal — hetkpüsi.
10. Tagarõhtseis — püsi.
11. Hüppelt tagarõhtseis — hetkpüsi (pöördamm-, jalavahetus-, löökhüpe jne.).
12. Hüppelt pöördega ümber rõhtseis.

## Pöörded

1. Samanimeline või isanimeline pööre  $540^\circ$  rõhtseisu.
2. Samanimeline või isanimeline pööre  $360^\circ$  tagarõhtseisu.
3. Isanimeline pööre  $360^\circ$  ühel jalal, teine ees või kõrval (mitte alla horisontaali).
4. Pööre  $540^\circ$  painutusega ette, taha või kõrvale, lõpetada päkkseisus.
5. Isanimeline pööre  $360^\circ$  jala kaarhooga.
6. Samanimeline pööre  $360^\circ$  ja tempos isanimeline pööre  $360^\circ$  teisel jalal.
7. Spiraalpööre (lainetusega).
8. Seisust päkal tempos isanimeline pööre  $540^\circ$  rõhtseisu.
9. Rõhtseisus pööre  $360^\circ$  — vertikaalne rõhtseis.
10. Samanimeline või isanimeline pööre  $720^\circ$  päkkseisu.

## Hüpped

1. Ulesirutushüpe kumerkükki.
2. Sammhüpe (lähedane spagaadile).
3. Käärhüpe (lähedane spagaadile).
4. Löökhüpe hoojala kõverdamise ja sirutamise ette.
5. Ratashüpe ühega.
6. Hüpe pöördega  $540^\circ$ .
7. Nurkhüpe painutusega ette.
8. Hüpe järgneva jala hooga ette ja taha (jalg lähedane horisontaalile).
9. Kolm erinevat järgnevat hüppevormi (löökhüpe, jalavahetushüpe, puutehüpe, pöördammhüpe, sammhüpe hoojala kõverdamisega, hüpe pöördega ümber, jalg kõverdatus ees).
10. Pöördammhüpe (jalad horisontaalselt).

## Akrobaatika elemendid

1. Kaks aeglast tirelringi ette ühele või kahele jalale.
2. Ühe käe toenguga tirelring ette ühele jalale (aeglaselt).
3. Tirelring ette ühele või kahele jalale (tempos).
4. Tirelring ette jalgade vahetusega.

5. Kaks tirelringi ette vahelduva toenguga (araabia ratas).
6. Tirelring taha (aeglaselt).
7. Sama, jalgade vahetusega.
8. Kätelseis poolspagaatasendis — hetkpüsi ja aeglane tirelring ette ühele jalale.
9. Kätelseis, kõverdades üht jalga taha — püsi.
10. Seis rinnal, käed kõrval — püsi:
  - a) veerega ette põlvitusest;
  - b) tireliga taha üle öla.
11. Poolspagaadist küünarvartelseis.
12. Sillast ühel jalal tõus tasakaalu.
13. Sirutõus silda ühele jalale.

## Harjutused vahenditega

### Rõngas

1. Rõnga tiirutamine ühe käega, vise üles, pööre 360°, püüda rõngas sama või teise käega ja jätkata tiirutamist tempot kaotamata.
2. Sammhüppel, löökhüppel, hüppel järgneva jala hooga ette ja taha või jalavahetushüppel tiirutada rõngast ühe käega, sammuga ette päkkseis — püsi ja jätkata rõnga tiirutamist.
3. Pöördega 360° rõnga tiirutamine ümber kere (seista rõnga sees), üleastumisega seisu päkale, haarata rõngas kahe käega (tiirutamine pöördega — kaks korda).
4. Tagarõhtseisus tiirutada rõngast ühe käega (vähemalt 3 tiirutamist).
5. Spiraalpööre, tiirutades rõngast ühe käega.
6. Pöördega 360° päkal, teine jalg valitavas asendis, tiirutada rõngast horisontaalselt pea kohal.
7. Rõhtseisus rõnga tiirutamine, rõnga vise taha-üles, pööre ümber rõhtseisu teisele jalale, püüda rõngas ja jätkata tiirutamist.
8. Visata rõngas horisontaalselt üles, joosta langeva rõnga alla, püüda rõngas ühe käega ning hüpata rõngast välja.
9. Rõnga vise öla tagant, pööre 360° ja püüda ühe käega.
10. Hoides rõngast ühe käega, pöördammhüpe rõngasse.
11. Ratashüpe ühega, tiirutades rõngast ühe käega.
12. Sammhüppel kõrvale tiirutada rõngast ühe käega ja järgneval pöördel 360° üleastumisega päkkadel võtta rõngas selja tagant teise kätte.

### Pall

1. Hüppel (vabalt valitav hüppevorm) palli vise ette-üles, jooks pallile järele ja seisus päkal painutusega taha, teine jalg kõverdatud vastu tugijala põlve, püüda pall peopesale.
2. Palli vise üle pea taha, pöördega ümber astuda vasakule jalale ja samanimeline pööre 360°, tempos tõus päkale ja püüda pall ees peopesale.
3. Sammhüppel kõrvale visata pall pea kohale kõrvale, joosta pallile järele ja rõhtseisus, õlad pööratud põhisuunda, püüda pall samanimelise käega.
4. Palli vise põrandale, ristsammuga pööre 360° painutusega taha ja pörgatada palli sama käega (vähemalt 3 korda).

5. Palli vise pōrandale kahe või ühe käega, isenimeline pōöre 360° tasakaalu ühel jalal ja hūpates samas asendis pōrgatada pall ühe käega kaks korda pōrandale.

6. Pōöre ümber valsisammuga, visata pall ühe käega üles, jätkates pōoret ümber samale poole, pūuda pall ülal teise kae peopesale (vähe- malt 2 korda).

7. Palliga kaheksa eespinna, andmisega ühest käest teise, pōöre 360° painutusega taha, visata pall üles-taha ja pūuda selja taga kahega.

8. Jalavahetushūpe ees palli andmisega ühest käest teise ja tagasi jalgade alt.

9. Jalatōstehūpe ette, väike palli vise, kõverdada hoojalga pōia puu- tega vastu tugijala pōlve, pūuda pall sama käega ja vāanakuga taha visata ōla tagant üles ning minna üle rōhtseisu.

10. Palli vise üles ja pōordega ümber pūuda pall selja taga kahega (2 korda).

11. Visata pall selja tagant, pōrgatada üles teise käega, pärast palli pōrget pōrandale jalavahetushūpe ees üle palli ja pūuda ühega.

12. Veeretada pall mōōda käsivart ōlani, pōrgatada pōrandale teise käega, pūuda ühe käega, vāanak.

### Lint

1. Sammuga ette lainetus seisu pākale nelja järjest suureneva lindi ringiga külgpinnas — pūsi, kaks viimast ringi pūsiasiendis.

2. Sammuga ette lainetus seisu pākale lindi spiraaliga ümber keha — hetkpūsi ja rōhtseis — pūsi, kaks lindi ringi kül- või eespinna.

3. Vertikaalne rōhtseis pākale horisontaalsete lindi ringidega ja üle- minek rōhtseisu või tagarōhtseisu mitmesuguste lindi kujunditega.

4. Väljaastes ette, kaks horisontaalset lindi ringi pea kohal, tasakaal tagaoleva jala pākale painutusega taha, kaks lindi ringi külgpinnas.

5. Hūppelt (vabalt valitav hūppevorm) rōhtseis — pūsi, lindi ring külgpinnas, pōöre rōhtseisus 360° lindi spiraali või «ussikesega».

6. Sammhūppel lindi vise ette-üles, teisel sammhūppel pūuda lint ja maanduda rōhtseisu vertikaalse «ussikesega» keha ees.

7. Sama- või isenimeline pōöre 540° horisontaalse lindi hooga, rōht- seisu või tagarōhtseis kahe lindi ringiga külgpinnas.

8. Pōöre 720° pākseisu horisontaalse lindi hooga.

9. Ratashūpe ühega, lindi hoog üles, kumerkūkk pākadel, horison- taalne «ussike» ülalt alla.

10. Kaks pōoret painutusega taha (ristsammuga), lindi ringid ees- pinna, täidetakse paigal.

11. Sammhūpe, lennul kaks lindi ringi kül- või horisontaalpinnas pea kohal.

12. Sammhūppel jalgade vahetusega lindi ring külgpinnas, pāk- seis — pūsi kahe lindi ringiga külgpinnas samas suunas.

### Linik

1. Linik keha taga — lainetus ette, liniku vise ette-üles, rōhtseis ja pūuda linik lähemast servast.

2. Liniku vise kahega ülaltkaarega paremalt vasakule (või sama- aegselt küljelainetusega) ja külgrōhtseisus pūuda linik ühe käega kit- sast servast järgneva liniku ringiga eespinna.

3. Tagarōhtseisus liniku hoog üles, sirutudes rōhtseis samal jalal liniku viskega ette-üles ja jäädes rōhtseisu pūuda linik vastaspoolsest laiast servast.

4. Hoida linik kahe käega ees — spiraalpööre seisu päkale, linik kõrval.

5. Hüppel liniku vise üles (sammhüpe, löökhüpe, puutehüpe, hüpe järgneva jalahooga ette ja taha, ratashüpe ühega) ja valitaval tantsusammul liikuda ümber liniku ning püüda kahega laiast või ühega kitsast servast.

6. Valitaval hüppel visata linik mööda horisontaalset kaart paremale (vasakule), püüda linik teise käega vastaspoolsest kitsast servast ja anda selja taga teise kätte (vähemalt 2 korda).

7. Sammhüppel (või teisel jõulisel hüppel) liniku vise taha-üles (kõrgemale), pöördega ümber tõus päkale, püüda linik kahega laiast servast ja tempos pööre päkal  $360^\circ$  liniku ringiga pea kohal.

8. Pööre  $720^\circ$ : pöörde esimesel poolel ( $360^\circ$ ) liniku kaheksa pea kohal, teisel poolel ( $360^\circ$ ) linik kõrval, päkkseis painutusega kõrvale.

9. Jalatõstehüppel ette liniku ring ees (kõrval), kõverdades ja sirutades jalga taha haarata linik teise kätte ja tempos pööre  $360^\circ$  jala kaarhooga ning liniku viskega pea kohal vastassuunas, päkkseisus püüda linik laiast servast kahega.

10. Pöördel  $360^\circ$  üleastumine kahe sammuga (hüppelt), liniku kaheksa pea kohal, tempos samanimeline pööre  $360^\circ$  kere pöördega samale poole ja painutusega taha, linik kõrval (pöörde poole; sooritada kiires tempos, korrata vähemalt 3 korda).

11. Samanimeline pööre  $720^\circ$ , pärast  $360^\circ$  pööret visata linik pöörde suunas, lõpetada pööre ja püüda linik kahe või ühe käega.

## Hüpits

1. Sulghüpe kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette ilma vahehüppeta (vähemalt 4 korda).

2. Hüpe kükki kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette ja hüpe kükki hüpitsa tiirutamisega ette silmusena.

3. Hüpe kükki kahekordse hüpitsa tiirutamisega taha.

4. Kahe jala tõukelt käärhüpped paigal (üks jalg ette, teine taha — 3 korda).

5. Hüpped ühelt jalalt teisele (vabajalg ette), liikumisega tagasi, tiirutades hüpitsat silmusena taha vahelduvate hüpitsa hoogudega paremal ja vasakul (2 korda).

6. Jooks, tiirutades hüpitsat silmusena ette järgnevate hüpitsa hoogudega külgpinnas (8 sammu vahelduvalt hüpitsa hoogudega paremal ja vasakul).

7. Galoppsammud kõrvale kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette (4 sammu).

8. Vene rõhksamm hüpitsa tiirutamisega ette vahelduvalt silmusega ette ja järgnev hüplemine ühel jalal, teise vibutamise taha põlvest kõverdatus ja ette sirge jalaga (моталочка) pöördega  $360^\circ$ , tiirutades hüpitsat ette.

9. Kahekordne nõorike taha hüpitsa tiirutamisega ette vahelduvalt silmusega ette (2 korda); ühekordne nõorike taha, tiirutades hüpitsat kaks korda kiiremini ette vahelduvalt silmusega ette (4 korda).

10. Ratashüpe ühega, tiirutades hüpitsat ette.

11. Hüpe jalahooga ette, tiirutades hüpitsat ette (mõlema jalaga).

12. Löökhüpe hoojala kõverdamisega (puutega vastu tõukejala põlve) kahekordse hüpitsa tiirutamisega ette.

## Kurikad

Tantsusammud, pöörded ja hüpped järgmiste elementide ja ühendi-  
tega kasutamiseks kurikatega harjutustes:

1. Üksteisele järgnevad suured ringid eespinnas ja keskmised ringid  
eespinnas pea taga.

2. Siduda keskmised ja väikesed ringid eespinnas keha taga kesk-  
miste ja väikeste ringidega keha ees — käed all.

3. Siduda keskmised ringid eespinnas pea taga väikeste ringidega  
eespinnas näo ees.

4. Siduda väike ring eespinnas alla kääe taga või kääe ees teise kääe  
suure hooga eespinnas alla.

5. Keskmised ringid külgpinnas ette ja taha.

6. Väikesed horisontaalsed ringid.

7. Siduda väikesed ringid eespinnas keha ees keskmiste ringidega  
eespinnas keha taga.

8. Siduda kolm järgmist elementi ja ühendit:

a) väikesed ringid üles ja alla;

b) keskmised ringid eespinnas;

c) keskmised ringid külgpinnas;

d) siduda keskmine ring eespinnas alla kääe taga teise kääe suure  
hooga eespinnas alla.

---

## KUNSTILISE VOIMLEMISE VAHENDITE MÖÖDUD

- Pall:** väike — läbimõõt 8—12 sm;  
keskmine — läbimõõt 15—18 sm;  
suur — läbimõõt üle 20 sm (võrkpalli suurus).
- Linik:** pikkus vähemalt 2 m, laius vähemalt 0,75 m (kergest riidest: gaas või siid).
- Lint:** pikkus 5 m, kepi pikkus 50 sm — II järgule;  
pikkus 7 m, kepi pikkus mitte üle 60 sm — I ja meistri-  
järgule.  
Lindi laius vähemalt 2,5 sm.  
Harjutused kahe lindiga täidetakse samade lintidega, mida kasutatakse II järgus.
- Rõngas:** sisemine läbimõõt kuni 95 sm, puu- või metalloosa läbimõõt 1,2—1,5 sm.
- Kurikas:** võib kasutada mitmesuguse kujuga (lumepall, lipp, vimpel jne.), kuid standardse peaga.
-

## SISUKORD

I. Võistluste iseloom, programm ja juhend	
§ 1. Võistluste iseloom . . . . .	3
§ 2. Võistluste programm ja juhend . . . . .	3
II. Võistlustest osavõtjad	
§ 3. Võistlejate vanus . . . . .	4
§ 4. Võistlejate õigused ja kohustused . . . . .	4
§ 5. Võistkonnad ja võistkondade vanemad . . . . .	5
§ 6. Võistkondade esindajad . . . . .	5
§ 7. Treenerid . . . . .	6
§ 8. Muusikaline saatja . . . . .	6
§ 9. Protestide esitamise kord . . . . .	6
III. Kohtunike kolleegium	
§ 10. Kohtunike kolleegiumi koosseis . . . . .	7
§ 11. Peakohtunik . . . . .	7
§ 12. Peakohtuniku asetäitja . . . . .	9
§ 13. Peasekretär ja sekretärid . . . . .	9
§ 14. Vanemkohtunik . . . . .	9
§ 15. Kohtunikud . . . . .	10
§ 16. Kohtunik võistlejate juures . . . . .	10
§ 17. Hindamiskomisjon . . . . .	10
§ 18. Kohtunik-teadustaja . . . . .	11
§ 19. Võistluste arst . . . . .	11
§ 20. Võistluste komandant . . . . .	11
IV. Võistlusmäärused	
§ 21. Võistluste läbiviimise kord . . . . .	12
§ 22. Võistluste kestus . . . . .	12
§ 23. Hindamine enne võistlust . . . . .	13
§ 24. Hindamine võistlustel . . . . .	16
§ 25. Võitjate selgitamine võistlustel . . . . .	28
Lisad: 1. Elementide ja ühendite tabel valikharjutuste koostamiseks . . . . .	29
2. Kunstilise võimlemise vahendite mõõdud . . . . .	39

70 kop.

A-21142,,

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00346089 8