

R-101111

VÕIMLEMISE ÜHTNE LIIGITUSKAVA



1949-1950

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS

11502.

A-18171 E
SIGNAALKOPIID

NSV LIIDU MINISTRITE NOUKOGU jaures asuv
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

VÕIMLEMISE ÜHITNE LIIGITUSKAVA 1949—1950



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS

TALLINN

1949

Originaali tiitel:

„Единая классификационная программа
по гимнастике на 1949—1950 г.г.“

Гиз. „Физкультура и спорт“ 1949.

Tõlkinud K. Müür

KINNITANUD

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures
asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja
Spordikomitee 17. septembril 1948

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

8767

SISSEJUHATUS

Võimlemise ühtse liigituskava — järguharjutused — on 1949. ja 1950. aastaks välja töötanud Moskva J. V. Stalini nimelise Lenini ordeni Riikliku Kehakultuuri Keskinstituudi võimlemiskateedri õpetajate kollektiiv dotsent A. T. Brõkini üldjuhtimisel.

Meeste III järgu ja meistrite järgu vabaharjutused on välja töötanud teeneline meistersportlane M. D. Dmitrijev.

Üldtoimetajaks oli võimlemise riiklik treener teeneline meistersportlane M. E. Ganiza.

Kava koostasid:

A. Noortele:

1. poeglastele — V. V. Tšernõš.
2. tütarlastele — L. V. Voltškov.

B. Algajate kava:

1. Meestele — P. V. Patsekin ja A. P. Bogomolov.
2. Naistele — M. E. Volkova, A. T. Brõkin ja V. S. Jakubjonok.

C. Järguharjutused:

1. Meestele III järk — M. D. Dmitrijev, A. B. Plotkin.
- " II " — B. I. Kurõšev.
- " I " — J. A. Pereli.
- meistri " — M. D. Dmitrijev, N. S. Mordovtsev.

2. Naistele III järk — A. O. Zalaškova, L. V. Voltškov.
- „ II „ — M. I. Zaitseva, L. N. Motorina, L. V. Voltškov.
- „ I „ — L. N. Motorina.
- meistri „ — L. N. Motorina ja L. V. Voltškov.

Märkus: Esimestena on nimetatud vabaharjutuste autorid.

TÄHELEPANUKS RAAMATU KASUTAJAILE

1. Vaba- ja vahenditega harjutused on kirjeldatud järgmises järjekorras: esimesena on toodud rooma numbritega (I, II, III jne.) taktid, teisena araabia numbritega (1, 2, 3, 4.) taktilöögid, kolmandana elementide ja ühendite nimetus ja neljandana kümne punkti süsteemis elementide ja ühendite raskuse hindepunktid.

2. Riistadel harjutused on kirjeldatud järgmises järjekorras: esimesena on toodud harjutuse (kombinatsiooni) number, teisena araabia numbritega harjutuse elementide ja ühendite järjekorranumber, kolmandana elementide ja ühendite nimetus ja neljandana kümne punkti süsteemis harjutuse (kombinatsiooni) elementide ja ühendite raskuse hindepunktid.

MEHED

ESIMENE ÕPPEAASTA

VABAHARJUTUSED (8 takti)

L ä h t e a s e n d: algseis.

- I. 1. Kõndsamm vasakuga ette, käed rinnale.
2. Kõndsamm paremaga ette, käed ette ja kõrvale, pihkudega üles.
3. Vasak jalg parema juurde, käed üles, vaade pihkudele.
4. Toengkägar (käed kaares kõrvalt), kere painutatud ette, pea langetatud, käed kõverdatud.
- II. 1. Hüppega harkseis, käed kõrvale.
2. Hüppega toengkägar (I takti 4. asend).
3. Väljaaste paremaga kõrvale, vasak käsi kõrvale-alla, parem üles-kõrvale, pihud üles, vaade vasakule käele.
4. Sirutades paremat jalga ja kõverdades vasakut parem käsi kõrvale pihuga üles, vasak üles, vaade paremale käele.

- III. 1. Pöördega vasakule seis vasakul jalal, vasak käsi seestkaarega ja parem altkaarega, käed ette, parem jalg taga varbail.
2. Hoog parema jalaga ette, käed taha rusikais.
3. Kõndsamm paremaga ette, käed üles (sõrmedega ette), vasak jalg taha.
4. Hoog vasaku jalaga ette, käed taha (rusikais).
- IV. 1. Kõndsamm vasakuga ette, käed üles, sõrmed sirutada.
2. Rõhtseis vasakul (tasakaal), käed kõrvale 2,0
- 3.—4. Püsi.
- V. 1. Kukkumine ette, toenglamangusse kõverdatud kätele, parem jalg taha 1,5
2. Langetades paremat jalga toenglamang.
3. Hüppega harktoenglamang.
4. Hüppega toengkägar (kere painutatud ette, pea langetatud, käed kõverdatud).
- VI. 1. Veeremine taha seljale kägardatult, reied puudutavad rinda, kätega haarata põlvist . . . 1,0
2. Selililamang, sirutada jalad, käed all.
- 3.—4. Turiseis (käte toenguga seljale) 2,5
- VII. 1.—2. Püsi.
- 3.—4. Kõverdades jalad veeremine ette toengkägarasse.
- VIII. 1. Tõusta pöördega paremale, käed eest üles, parem jalg kõrvale.
2. Parem jalg juurde, käed kõrvalt alla . . . 1,0
- „JA“ — Hüppega harkseis, käed kõrvalt üles, plaksuga pea kohal 0,5

- | | |
|--|-----|
| 3. Hüppega algseis, käed kõrvalt alla, plaksuga selja taga | 0,5 |
| „JA“ — Hüppega harkseis, käed kõrvalt üles, plaksuga pea kohal | 0,5 |
| 4. Hüppega algseis | 0,5 |

KANG

I. Kang (madal)

- | | |
|---|-----|
| 1. Rippseisust jooksupoos, käärtõus paremaga | 3,0 |
| 2. Ümberhaare althoidesse ja käärhöör ette | 2,5 |
| 3. Ülehoog vasakuga pöördega paremale ümber toengusse | 1,5 |
| 4. Hooga taha toengkägar ja mahahüpe ette | 3,0 |

II. Kang (kõrge)

- | | |
|---|-----|
| 1. Tireltõus toengusse | 1,5 |
| 2. Hoog taha ja toenghüpe taha | 2,5 |
| 3. Kaarhoog | 1,0 |
| 4. Ettehoold kägar-ülehoog paremaga kinnerripakusse ja ettehoold kinnertõus käärtõengusse | 3,0 |
| 5. Ülehoog paremaga taha, mahahüpe pöördega paremale 90° | 2,0 |

III. Kange (kõrge)

- | | |
|---|-----|
| 1. Hooglemiselt kinnertõus vasakuga käärtõengusse | 2,0 |
| 2. Käärhüpe taha | 2,5 |

3. Langemine taha ja kinnertõus vasakuga käärtõengusse	1,5
4. Ülehoog vasakuga taha	1,0
5. Kaarhoog	1,0
6. Hooga taha mahahüpe	2,0

RÕÖBASPUUD

I. Rööbaspuud (madalad)

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel hoogtõus taga, hoog ette	2,5
2. Tagahool tiriseis õlgadel, püsi	2,5
3. Laskumine toengusse	1,5
4. Ettehool ülehoog vasakuga vasakule rööpale ja parema hooga seest taha käärid pöördega paremale ümber harkistesse	2,0
5. Sissehoog, hoog taha ja hooga ette nurkmäha paremale	1,5

II. Rööbaspuud (keskmised)

1. Hooglemiselt toengus käsivartel hoogtõus ees ja hoog taha	3,5
2. Ettehool pööre ümber järgse ümberhaardega ja hoog taha	1,5
3. Ettehool harkiste, käte ümberhaare ette ja jõuga tiriseis õlgadel, püsi	2,0
4. Tirel ette harkistesse vasakul rööpal	1,0

5. Pööre paremale kääertoenglamangusse risti ja parema
hooga kõrvale külgmaha paremale 2,0

III. Rööbaspuud (keskmised)

1. Hooglemiselt toengus käsivartel sirutõus, hoog taha
ja ettehoool harkiste 4,0
2. Käte ümberhaare ette, tiral ette harkistesse . . . 1,5
3. Sissehoog 0,5
4. Tahahool kaarmaha (ülesirutatult) vasakule . . . 4,0

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes hooga ette üle upprippe
tiriripe 2,0
2. Kinnertõus paremale käele 3,5
3. Langemine taha uppripesse 0,5
4. Tahahool ripe kõverdatud kätel 2,0
5. Ettehoool ripe 0,5
6. Tahahool mahahüpe 1,5

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt järgsete jalgade tõukega, kiikel taha hooga
taha ripe kõverdatud kätel 2,5
2. Kiikel ette, sirutades käed uppripe 1,5
3. Kiikel taha keha sirutamiseiga kiike suurendamine 1,0

- | | |
|--|-----|
| 4. Kiikel ette kaarhooga ripe kõverdatud kätel | 1,0 |
| 5. Kiikel taha hooga taha ripe | 1,0 |
| 6. Kiikel ette hooga taha ülesirutatult maha (hüpe) jal-
gade tõuketa | 3,0 |

III. KOIS — kõrgus 5 meetrit

Kolmeajaline (taktiline) ronimine. Allaripeldumine ilma jalgade abita.

SANGADEGA HOBUNE

- | | |
|---|-----|
| I. 1. Ülehoog vasakuga välja ja tagasi | 1,0 |
| 2. Ülehoog paremaga | 1,0 |
| 3. Ülehoog paremaga tagasi | 1,0 |
| 4. Ülehoog vasakuga | 1,0 |
| 5. Ülehoog paremaga pöördega vasakule 270° hark-
istesse hobuse kehal (piki)hoidega vasakust san-
gast | 3,0 |
| 6. Hooga taha, käärid | 2,0 |
| 7. Toengharkmaha | 1,0 |
| II. 1. Hüppelt toengkägar vasakul, paremal pool pare-
mat sanga, põlv pööratud välja, parem jalg kõr-
val | 1,0 |
| 2. Ring paremaga pöördega vasakule ümber seisuni
maas | 2,5 |
| 3. Hüppelt ring vasakuga paremale | 4,0 |
| 4. Ülehoog paremaga | 1,0 |
| 5. Ülehoog vasakuga, mahahüpe pöördega paremale
(seisu parem küljeti hobusele) | 1,5 |

- III. 1. Ulehoog vasakuga välja ja tagasi 1,0
2. Ulehoog paremaga välja ja tagasi 1,0
3. Ring paremaga vasakule 4,0
4. Ulehoog vasakuga 1,0
5. Ulehoog vasakuga tagasi 1,0
6. Ulehoog paremaga 1,0
7. Ulehoog paremaga tagasi ja mahahüpe pöördega
paremale (seisu vasak küljeti hobusele) . . 1,0

HUPPED

- I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

H i n d e t a b e l :

kõrgus	100 sm	—	2,0 punkti
"	105 sm	—	4,0 "
"	110 sm	—	6,0 "
"	115 sm	—	8,0 "
"	120 sm	—	10,0 "

- II. **Sangadega hobune risti** (sangade kõrgus 125 sm),
hoolaualt (kõrgus 10 sm) — h a r k h ü p e.

- III. **Kits risti** (kõrgus 125 sm), hoolauaga (kõrgus 10 sm) —
k ä g a r h ü p e.

TEINE ÕPPEAASTA

VABAHARJUTUSED

Samad mis esimesel õppeaastal.

KANG

I. Kang (madal)

1. Hüpe nurkrippesse ja käärtõus paremaga, pööre vasakule ümber üheaegse ümberhaardega käärtoengusse vasak ees 4,0
2. Langemine taha, vasaku kägarülehooga uppripe ja sirutõus 4,0
3. Hooga taha külgmaha paremale 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:
Pärast sirutõusu on lubatud peatuda toengus.

II. Kang (kõrge)

1. Hooglemiselt ettehoor pööre ümber vasaku käe rip-
pesse, vasak althoidega 1,0
2. Käärtõus vasakuga 3,0
3. Ümberhaare paremaga althoidesse
4. Käärhõör ette 1,5
5. Pööre paremale ümber üheaegse ümberhaardega
pealthoidesse 1,0

6. Ülehoog paremaga taha	0,5
7. Kaarhoog	0,5
8. Ettehool mahahüpe	2,5

III. Kang (kõrge)

1. Hooglemiselt rippes tagahool ümberhaare paremaga risti üle vasaku ja ettehool pööre paremale ümber järgse ümberhaardega pealthoidesse	1,0
2. Sirutõus	3,5
3. Toenghõör taha	2,0
4. Kaarmaha	3,5

RÕÖBASPUUD

I. Rööbaspuud (keskmised)

1. Rippseisust otstel, rinnati rööbaspuudele, hüppega sirutõus, hoog taha	3,5
2. Ettehool käte kõverdamine ja sirutamine, harkiste	1,0
3. Käte ümberhaare ette, harktoenglamang küünarvartel, sissehoog ja hoog ette	0,5
4. Hoogtõus taga tiriseisu õlgadel	2,5
5. Tirelkaarmaha vasakule	2,5
II. 1. Rippseisust piki parem küljeti rööbaspuudele (kõrvalt) hoidega vasakust rööpast, parem alt-hoidega, hüppega ülehoog vasakuga paremale, paremaga vasakule rööpale harkpöördtõus vasakule harktoenglamangusse käsivartel	1,5

2.	Sissehoog ja hoogtõus ees	2,5
3.	Tahahool tiriseis õlgadel	1,5
4.	Viies käed laiali mittetäielik tirelring, upptoengusse käsivartel	1,0
5.	Sirutõus harkistesse	1,0
6.	Käte ümberhaardega rööbaspuude otstest ja sissehoog — hoog ette ja tahahool harkmaha	2,5
III. 1.	Hooglemiselt toengus käsivartel sirutõus	2,5
2.	Ettehoool nurktoeng, hetkpüsi	1,0
3.	Jõuga, upselt, tiriseis õlgadel	1,5
4.	Tirel ette upselt ja hoogtõus taga — hoog ette	3,5
5.	Tahahool kaarmaha (ülesirutatud) paremale	1,5

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1.	Rippest sügava hoidega jõutõus	3,0
2.	Nurktoeng, hetkpüsi	1,0
3.	Laskumine ette upprippesse	1,0
4.	Hooga taha väänak ette upprippesse ja hoog taha	2,5
5.	Ettehoool tirelring — taha maha	2,5

II. Rõngad (kiikel)

1.	Kiikelt rippes, kiikel ette hoogtõus ees	4,0
2.	Kiikel taha langemine taha upprippesse	1,0

3. Kiikel ette kaarhooga ripe kõverdatud kätel . . . 1,0
4. Kiikel taha sirutades käed, uppripe 1,0
5. Kiikel ette hooga taha mahahüpe 3,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Mahahüppe sooritamist esimeses harjutuses (tirelring taha maha) upselt lugeda märgatavaks veaks (maha arvata 0,8 punkti).

III. KÕIS VÕI LATT

Ripeldamine (ronimine ilma jalgade abita) 5 m kõrgusele. 5 m kõrgusel sooritada nurkriipe, kõis väljaspool, püsi. Laskuda ripeldamisega (jalgade abita) alla.

SANGADEGA HOBUNE

- I. 1. Ülehoog paremaga välja ja tagasi 0,5
2. Ring vasakuga 4,5
3. Ülehoog vasakuga, ülehoog vasakuga tagasi 1,0
4. Ülehoog paremaga 0,5
5. Ülehoog vasakuga 0,5
6. Nurkmaha paremale taha (seisu vasak küljeti hobusele) 3,0
- II. 1. Hüppega ülehoog paremaga, ülehoog paremaga tagasi 1,0
2. Ring paremaga vasakule 4,5
3. Ülehoog vasakuga, ülehoog vasakuga tagasi 1,0

4. Külgmaha paremale 3,5
- III. Vasak käsi hobuse kehal, parem vasakul sangal pööratud hoidega.
1. Hüppega ülehoog paremaga, pöördega vasakule ümber kääertoengusse vasakuga ja hoog paremale 1,0
 2. Ülehoog vasakuga tagasi, ülehoog paremaga 1,0
 3. Käärid vasakule 4,0
 4. Ülehoog paremaga välja kääertoengusse paremal sangal 1,0
 5. Ülehoog vasakuga tagasi 0,5
 6. Ülehoog paremaga tagasi ja nurkmaha vasakule (seisuga vasak küljeti hobusele) 2,5

HÜPPED

- I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm).

H i n d e t a b e l

kõrgus	105 sm	—	2,0 punkti
"	110 sm	—	4,0 "
"	115 sm	—	6,0 "
"	120 sm	—	8,0 "
"	125 sm	—	10,0 "

- II. **Hobune risti sangadega**, kõrgus 125 sm hoolauaga (kõrgus 10 sm) — h a r k h ü p e.
- III. **Kits piki**, kõrgus 125 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — k ä g a r h ü p e.

NAISED

ESIMENE ÕPPEAASTA

VABAHARJUTUSED

- I. 1. Vasak jalg ette varbaile, käed vasakule pihkudega alla, vaade vasakule.
2. Kandes keharaskuse üle vasakule parem jalg ette varbale, altkaarega parem käsi kõrvale, vaatega jälgida paremat kätt.
3.—4. Kandes keharaskuse üle paremale vasak jalg kõrvale varbale, vasak käsi ette-alla-sisse, parem üles, kerepainutus vasakule (käed poolkõverdatud, randmed lödvalt).
- II. 1. Sirutades pööre paremale, käed alla, parem seestkaarega.
2. Vasak jalg taha, käed kõrvale, ülesirutada.
3.—4. Rõhtseis paremal 1,5
- III. 1. Sirutades hoog vasaku jalaga ette ja käteplaks jala all.
2. Kõndsamm taha, laskuda vasakule põlvele, käed kõrvale 0,5
3.—4. Pöördega vasakule puudutada vasaku käega vasaku jala kanda, vaade vasakule käele 1,0

- IV. 1.—3. Kere pöördega paremale, käed üles põlvitus-
 iste vasakul, sirutades paremat, käed taha, kere-
 painutus ette, pea langetatud 0,5
4. Kõverdades paremat põlvitus vasakul, käed
 ette 0,5
- V. 1.—2. Kerepainutus taha, käed kõrvale pihkudega
 üles 0,5
3. Sirutudes, käed üles.
4. Tõusta paremale jalale, vasak taga varbal, käed
 ette.
- VI. 1. Pöördega vasakule harkseis käed kõrvale, vasak
 altkaarega.
2. Pöördega vasakule, kõverdades vasakut (välja-
 asteasend), käed altkaarega: parem ette pihuga
 alla, vasak taha pihuga taha 0,5
3. Sirutades vasakut jalga parem ette, altkaarega
 vahetada käteasend 0,5
4. Parem jalg taha varbale, altkaarega vahetada
 käteasend.
- VII. 1. Pööre paremale seisu vasakul jalal, parem kõr-
 vale varbale, altkaarega käed kõrvale
2. Kerepainutus paremale, käed üles 0,5
3. Sirutudes pööre paremale, käed ette, parem jalg
 ette varbale.
4. Parem jalg kõverdada ette, käed taha.
- VIII. 1.—2. Ristseis paremaga ees — pööre 450° ristseisu
 vasakul — parem taga varbal, käed altkaarega
 üles 1,0
- „JA“ — Hüppega ristseisu asendi vahetus (parem
 ette), käed kõrvale 1,0

3. Hüppega jalgade vahetus (parem risti taga) käteplaksuga pea kohal 1,5
- „JA“ — Hüppega harkseis, käed kõrvale 0,5
4. Hüppega algseis 0,5

KANG (madal)

- I.
 1. Rippseisust, hoidega kitsamalt, hüppega toeng 1,5
 2. Ulehoog vasakuga välja ja vasaku käega haare väljast 1,5
 3. Aeglane langemine taha kinnerripakusse, püsi 2,5
 4. Kägarülehoog paremaga uppripesse 3,5
 5. Rippseis taga upselt ja ülesirutades tõusta algseisu 1,0
- II.
 1. Rippseisust jalgade tõukega ripplamang 0,5
 2. Kõverdada paremat, sirutada paremat ja pööre vasakule ümber seisu vasakule jalale, parem taha, samm paremaga ja juurde asetades vasaku rippkükki ja tempos hüpe toengusse 3,5
 3. Ulehoog paremaga 2,0
 4. Ulehoog vasakuga tagatoengusse 2,0
 5. Mahahüpe ette 2,0
- III.
 1. Rippkükist jalgade tõukega ripplamang 0,5
 2. Vasak risti üle parema ja pööre paremale ripplamangusse, jalad taga, parem käsi althoidega 2,0
 3. Jalgade tõukega rippkükki 1,0
 4. Lastes käed lahti ja painutades ette rippseis upselt tagant althoidega 1,0

5. Ülesirutada	0,5
6. Lastes lahti parema käe pööre vasakule ümber rippseisu	1,0
7. Hüppega toeng	1,5
8. Hooga taha mahahüpe	2,5

RÕÖBASPUUD

I. Madalad

1. Seistes sees risti, hoidega esirööpast, hüppega iste tagarööpale	1,5
2. Ülehoog vasakuga esirööpale vasaku käe ümberhaardega, althoidega tagarööpast	0,5
3. Ülehoog paremaga esirööpale parema käe haardega tagumisest althoidega	0,5
4. Tagatoenglamang	1,0
5. Pööre vasakule ümber, paremaga sissehoog ja ülehoog vasakule pöördega vasakule reisistesse paremal, vasak käsi kõrvale	3,0
6. Vasaku käe haardega tagant ja hooga ette reisiste vasakul reiel paremal rööpal	2,0
7. Vasaku käe haardega paremast rööpast eest mahahüpe paremale	1,5

II. Erikõrgusega

1. Rippseisust risti, hoidega ülemisest rööpast hüppega rippkükk alumisel rööpal ja tempos ülehoog mõlemaga ripplamangusse	2,0
--	-----

2. Ümberhaare vasakuga risti pööratud hoidega, parema tagant ja pööre vasakule reisistesse vasakul reiel, parem käsi kõrvale 1,5
3. Jalgade hooga ette tõusta toengkükki paremal jalal ja toetudes vasaku käega ülemisele rööpale tõusta: ülehoog vasakuga taha toenglamangusse vasakul reiel ülemisel rööpal, parema käe haardega alumisest rööpast parem jalg taha, püsi 2,5
4. Parema hooga pöördega paremale toeng ülemisel rööpal — laskumine alla, althaardega alumisest rööpast, ripplamangusse jalad maas 2,5
5. Ulesirutades tõusta algseisu 1,5

III. Erikõrgusega

1. Rippseisust hoidega alumisest rööpast (rinnati rööbaspuudele) jalgade tõukega tiririppe, toetudes ülemisele rööpale, püsi 3,5
2. Ühe jala hooga tireltõus toengusse alumisel rööpal 2,5
3. Ülehoog paremaga parema käe haardega ülemisest rööpast, ülehoog vasakuga ja ülehoog mõlemaga pöördega paremale reisistesse vasakul reiel (väljast), parem käsi kõrvale 2,0
4. Pööratud hoidega paremaga vasaku põlve kohalt, mahahüpe pöördega vasakule ümber 2,0

RÕNGAD

(kiikel)

- I. 1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel ette pööre paremale ümber 3,0
2. Kiikel ette pööre vasakule ümber 2,0
3. Kiik ette.
4. Kiikel taha kõverdada jalad 1,5
5. Kiikel ette, sirutades jalad ette, hooga taha mahahüpe 3,5
- II. 1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel taha pööre vasakule ümber 3,5
2. Kiikel taha pööre paremale ümber 2,5
3. Kiik taha, kiikel ette kõverdada jalad 1,5
4. Kiikel taha, sirutades jalad ette, hooga taha mahahüpe 2,5

III. KOIS

1. Kolmeajaline ronimine

4,0	meetri	kõrgusele	—	10	punkti
3,5	"	"	—	8	"
3,0	"	"	—	6	"
2,5	"	"	—	4	"
2,0	"	"	—	2	"

ja kolmeajaline laskumine.

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile.

Peale kõrguse arvestatakse ronimise kindlust ja puhtust nii ülesronimisel kui allalaskumisel.

PALK

(kõrgus 1 m, laius 10 sm)

I. L ä h t e a s e n d : algseis, käed kõrval.

1. Kõndsamm vasakuga, käed kuklal, kõndsamm paremaga, käed kõrvale 1,5
2. Sama korrata 1,5
3. Pööre vasakule ümber kõndsamm paremaga taha, käed kuklal, kõndsamm vasakuga taha, käed kõrvale, kõndsamm paremaga taha, käed kuklal 3,5
4. Pööre paremale, käed kõrvale 1,0
5. Kõndsamm paremale, vasak jalg juurde, käed ette 1,0
6. Kõndsamm paremale, vasak jalg juurde, käed taha ja mahahüpe ette 1,5

II. L ä h t e a s e n d : algseis, käed puusal.

1. Neli sammu edasi, alates paremaga, poolkükides igal sammul 2,5
2. Parem jalg ette varbale, pööre ümber, käed kõrvale 1,5
3. Laskuda põlvitusse paremal jalal 2,5
4. Toetudes kätega vasak jalg taha 1,0
5. Toetudes varbaile laskuda reisisesse paremal reiel, käed kõrvale 1,5
6. Parema käe haardega mahahüpe vasakule 1,0

HÜPPED

I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

Hindetabel:

kõrgus	80 sm	—	2 punkti
"	85 sm	—	4 "
"	90 sm	—	6 "
"	95 sm	—	8 "
"	100 sm	—	10 "

II. **Kits risti**, kõrgus 100 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — harkhüpe.

III. **Hobune sangadega**, kõrgus 115 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — pealehüpe põlvitusse ja mahahüpette.

TEINE ÕPPEAASTA

VABAHARJUTUSED

Samad mis esimesel õppeaastal.

KANG (madal)

1. Tagarippseisust upselt, jalgade tõukega upp-
ripe 1,0
2. Kägarülehoog vasakuga käärtiririppesse . . 1,5
3. Kinnerripak paremaga, püsi 1,0

4.	Teise hooga kinnertõus käärtõngusse	3,0
5.	Ülehoog vasakuga ja pööre vasakule reisistesse vasakul, käed kõrvale, hetkpüsi	2,0
6.	Parema käe pööratud hoidega vasaku põlve juures mahahüpe pöördega ümber	1,5
II.	1. Rippseisust hüppega toeng	0,5
	2. Ülehoog paremaga käärtõngusse	1,0
	3. Laskumine taha kinnerripakusse, püsi	1,0
	4. Ülehoog vasakuga (lahti lastes kätt) kinnerripakusse mõlemaga	2,0
	5. Kinnerripe (mõlemaga), käed kõrvale, püsi	3,0
	6. Uppripe	1,0
	7. Tagarippseis upselt	1,0
	8. Sirutudes tõusta püsti	0,5
III.	1. Rippseisust ühe jala tõukega ja teise hooga tirltõus toengusse	4,0
	2. Ülehoog paremaga	1,0
	3. Langemine taha kinnerripakusse ja kinnertõus käärtõngusse	3,0
	4. Ümberhaare paremaga althoidesse ja vasaku ülehooga mahahüpe pöördega paremale	2,0

ROÖBASPUUD

I. Rööbaspuud (madalad)

1.	Hooglemiselt toengus küünarvartel hoogtõus ees harkistesse	3,0
2.	Ümberhaare kätega ette ja tirl ette harkistesse	3,0

3. Pööre paremale kääristesse parema jala kõverdamisega põlvest (risti), käed kõrvale, püsi 1,5
4. Parema käe haardega ja vasaku jala ülehooga pöördega paremale mahahüpe 2,5

II. Rööbaspuud (madalad)

1. Hoidega otstest hüppega reisiste paremaga vasakul rööpal 1,5
2. Sissehoog.
3. Tahahool hargitada jalad ja sulgeda 2,5
4. Ettehoool reisiste vasakuga paremal rööpal, pööre vasakule toenglamangusse risti, toengrõhtpõlvitus vasakul, parem taha 3,5
5. Parema jala hooga mahahüpe taha käte haardega lähemast rööpast 2,5

III. Rööbaspuud (erikõrgusega)

1. Rippseisust hoidega ülemisest rööpast hüppega ülehoog vasakuga käärripplamangusse alumisel rööpal 0,5
2. Ülehoog paremaga ja pööre vasakule reisistesse vasakuga (vasaku käe üheaegse haardega väljast), parem käsi kõrvale, püsi 0,5
3. Ülehoog mõlemaga ja pööre ümber vasakule (üleminev iste vasakul reiel sees) ja kõrge nurk 1,5
4. Tõusta toengkägarasse vasakul jalal, parem ees ja tõusta püsti 1,0
5. Ülehoog paremaga taha (üle ülemise rööpa) ja rõhtseis vasakul, püsi 2,0

6. Pööre paremale (langetades jalga) ja vasaku käe haardega toeng ülemisel rööpal: ring paremaga vasakule (üle alumise rööpa) pöördega paremale, laskumine reisisesse vasakuga, parem käsi kõrvale 2,5
7. Ülehoog mõlemaga vasakule pöördega ümber ja nurk-maha vasakule taha 2,0

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes, uppripe 3,0
2. Tiriripe 3,0
3. Uppripe 1,5
4. Hoog taha, ettehool mahahüpe 2,5

II. Rõngad (kiikel)

1. Hooglemiselt järgsete jalgade tõugetega: kiikel ette ripe kõverdatud kätel 2,5
2. Kiikel taha hooga taha ripe 1,5
3. Kiikel ette pööre vasakule ümber 2,0
4. Kiikel ette pööre paremale ümber 1,5
5. Kiik ette, kiikel taha jalgade tõukega hooga taha mahahüpe 2,5

III. KOIS

1. Kolmeajaline ronimine 5,0 m kõrgusele — 10,0 punkti
- " " 4,5 m " — 8,0 "

Kolmeajaline ronimine	4,0 m kõrgusele	—	6,0 punkti
"	"	3,5 m	" — 4,0 "
"	"	3,0 m	" — 2,0 "

ja kolmeajaline laskumine.

PALK

(kõrgus 100 sm, laius 10 sm)

I. L ä h t e a s e n d : algseis, käed puusal.

1. Jalavahetussamm vasakuga kaarega ette, parem käsi kõrvale 1,0
2. Jalavahetussamm paremaga kaarega ette, vasak käsi kõrvale 1,0
3. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed alla, ette ja kõrvale (rõhtseis), püsi 3,5
4. Laskuda kõverdatud paremale jalale kere poolkallutusega ette, käed vasaku jala varbaile 2,0
5. Sirutudes mahahüpe paremale 2,5

II. L ä h t e a s e n d : algseis.

1. Viis sammu edasi (kiiresti) ring kätega ette (külgpinnases) seisul vasakul jalal, parem poolkõverdatult taga, käed üles, püsi 2,0
2. Toengpõlvitus paremal, vasak jalg kõrvalt taha, püsi 3,0
3. Istuda säärele (kannal) poolspagaat kere painutusega ette 2,5
4. Asetades vasakut jalga ette tõusta vasakule jalale, pööre paremale ja mahahüpe pöördega paremale 2,5

HÜPPED

I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

Hindetabel:

kõrgus 85 sm	—	2,0 punkti
" 90 sm	—	4,0 "
" 95 sm	—	6,0 "
" 100 sm	—	8,0 "
" 105 sm	—	10,0 "

II. **Kits risti**, kõrgus 110 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm)
— peale hüpetoengpõlvitusse ja hark-
mahahüpe (käte hooga).

III. **Sangadega hobune**, kõrgus 115 sm, hoolauaga (kõr-
gus 10 sm) — kägarhüpe.

LIIGITUSKAVA

MEHED

NOORTE JÄRK

(poeglapsed 15—16 aastat)

VABAHARJUTUSED

Samad, mis võimlemise kolmandas järgus meestele.

HARJUTUSED KEPIGA

Samad mis võimlemise kolmandas järgus meestele.

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:
Kahest harjutusest (vabaharjutus ja kepiga harjutus)
sooritatakse võistlustel üks loosi järgi.

KANG

I. Kang (kõrge)

- | | |
|--|-----|
| 1. Hooglemiselt althoidega käärtõus paremaga | 2,0 |
| 2. Käärhõör ette | 1,5 |

3. Ulehoog vasakuga pöördega paremale ümber toengusse 0,5
4. Langemine taha upprippesse ja sirutõus ja toenghõör taha 3,5
5. Kaarhoog 0,5
6. Hooga taha maha 2,0

II. Kang (kõrge)

1. Hooglemiselt parem althoidega hoogtõus tagatoengusse 3,5
2. Pööre paremale ümber vasaku jala ülehooga käärtõengusse 1,0
3. Käärhõör taha 1,5
4. Langemine taha ja käärtõus 1,5
5. Ulehoog vasakuga taha, kaarmaha 2,5

III. Kang (madal)

1. Hüppelt nurkriipe ja sirutõus 3,0
2. Toenghõör ette 2,5
3. Hooga taha ülehoog, kõverdades vasakut, käärtõengusse 1,0
4. Langemine taha ja käärtõus vasakuga 1,5
5. Ümberhaare paremaga althoidesse ja pööre paremale ümber käärtõenguni paremaga väljas 0,5
6. Ulehoog paremaga taha ja nurkmaha vasakule (vasak küljeti riistale) 1,5

HOBUNE
(hooglemine)

- I. 1. Ülehoog vasakuga välja ja tagasi 1,0
2. Ring vasakuga paremale 1,5
3. Ring paremaga 2,0
4. Ülehoog paremaga 0,5
5. Käärid vasakule 2,5
6. Ülehoog paremaga ja nurkmaha vasakule taha 2,5
- II. 1. Harjutus nr. 1, kuid teisele poole.
- III. 1. Hüppelt ülehoog vasakuga, ülehoog paremaga 0,5
2. Ring paremaga vasakule taha kääritoenguni paremal sangal 3,5
3. Ülehoog vasakuga taha 0,5
4. Käärid paremale kääritoenguni (sangadel) . . 2,5
5. Ülehoog vasakuga tagasi 0,5
6. Külgmaha paremale 2,5

RÕOBASPUUD

I. Rõõbaspuud (madalad)

- I. 1. Hooglemiselt toengus küünarvartel hoogtõus ees 1,0
2. Tahahool rõhttoeng paremal küünarvarrel, püsi 2,5
3. Ettehool ring paremaga vasakul rõõpal pöördega vasakul ümber 1,5
4. Ja tahahool tiriseis õlgadel (püsi) 1,5

- 5. Tirel ette harkistesse 0,5
- 6. Ümberhaardega otstest harktoenglamang küünarvartel, sissehoog ja hoog ette, hoogtõus taga ja harkmaha 3,0

II. Rööbaspuud (keskmised)

- II. 1. Hooglemiselt toengus käsivartel hoogtõus ees 2,0
- 2. Tahahool tiriseis õlgadel, püsi 2,0
- 3. Upptirel ette ja hoogtõus taga 3,0
- 4. Ettehoool ring mõlemaga (puudutades) mööda vasakut rööbast pöördega ümber toenguni, vasakuga pööratud hoidega ja hooga taha nurkmaha paremale taha (seisu vasak küljeti riistale) 3,0
- III. 1. Hooglemiselt toengus käsivartel tirelring taha ülesirutatult 2,5
- 2. Sirutõus 2,0
- 3. Tahahool kägartoeng vasakul jalal paremal rööpal ja ring paremaga rööbastel pöördega vasakule ümber järgsete käte haaretega 0,5
- 4. Sissehoog ja tahahool tiriseis õlgadel, püsi 1,5
- 5. Laskumine taha toengusse ja ettehoool harkiste vasakul rööpal 0,5
- 6. Pööre paremale ja ülehoog paremaga taha toenglamangusse risti 0,5
- 7. Kägarmaha 2,5

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes hoogtõus taga	3,0
2. Ettehoool nurktoeng, püsi	1,0
3. Laskumine ette upprippesse	0,5
4. Hooga taha väänak ette	1,5
5. Hooga taha ripe kõverdatud kätel	1,0
6. Ettehoool tiriripe	1,0
7. Uppriipe: mahahüpe väänakuga taha	2,0

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikel taha hoogtõus ees	3,0
2. Kiikel ette langemine taha upprippesse	0,5
3. Kiikel taha väänak taha	2,0
4. Kiikel ette tiriripe	1,5
5. Kiikel taha uppriipe: kiikel ette mahahüpe tirelringiga taha	3,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:
Tiririppe sooritamist ettehoool puusaliigesest vähemärgatavalt painutatuna lugeda jämedaks veaks ja upselt täidetuna lugeda mittesooritatuks. Mahahüpet väänakuga taha veaks mitte lugeda.

III. KOIS (kõrgus 4 m)

1. Kolmeajaline ronimine 4,0
2. Laskumine ainult kätel kõie keskkohani 2,5
3. Sidumine kaheksana, käed kõrval, püsi, lahtisidumine 2,0
4. Laskumine ainult kätel 1,5

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:
Sellel võistlusel kolmest harjutusest (kaks rõngastel ja üks ronimises kõiel) võistlustel sooritatakse ainult üks loosi järgi.

HÜPPED

- I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

Hindetabel:

kõrgus 100 sm —	2,0 punkti
„ 105 sm —	4,0 „
„ 110 sm —	6,0 „
„ 115 sm —	8,0 „
„ 120 sm —	10,0 „

- II. **Hobune piki**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) hobuse lähemal jalal.

Hobune on asetatud 30°—40° nurga all hoojooksu suunast. Harkhüpe toenguga hobuse kaugemale kolmandikule.

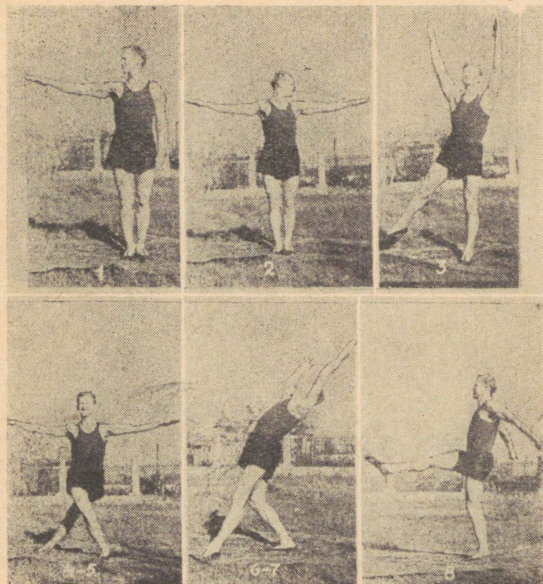
- III. **Hobune sangadega**, sangade kõrgus 125 sm, latiga riista ja hoolaua vahel 40 sm kaugusel hobuse kehast ja sangade kõrgusel — k ä g a r h ü p e.

III JÄRK

VABAHARJUTUSED

(Vt. pilte lk-del 37—41.)

- I. 1. Parem käsi kõrvale, vaade käele.
2. Vasak käsi kõrvale, vaade ette (otse).
3. Käed üles ja ring seest, parem jalg kõrvale.
4. Väljaaste paremaga vasakule, parema jala kand vasaku varba joonel, käed kõrvale.
- II. 1. Püsi.
2.—3. Pööre vasakule 270° , parem kergelt kõverdunud, vasak varbal, kallutus taha, kere jalaga ühel joonel, käed üles: parem altkaarega (pöörde ajal vaade paremale käele).
4. Tõusta vasakule jalale, parem ette, käed taha rusikas, sõrmedega taha.
- III. 1. Väljaaste paremaga ette, kerepainutus ette, käed parema jala juures, sõrmed sirutada, selg ümar, pea langetatud.
2. Sirutades paremat jalga sirutuda pöördega vasakule, käed üles.
3. Kõverdades vasakut jalga kerepainutus paremale, käed kõrvale.
4. Sirutades vasakut jalga ja kõverdades paremat kerepainutus vasakule, vaade vasakule käele.
„JA“ — Sirutuda, parem jalg kõrvale.



IV. 1.—2. Ristseis paremaga tagant, käed alla ja pööre paremale 270° , seestkaarega käed üles pihkudega ette, parem jalg varbal.

„JA“ — 3. Parema jala tõuke ja vasaku hooga tiri-seisu kätele, vahetada jalgade-asend . . . 2,0

4. Laskuda toengkägarasse vasakul, parem jalg taga varbal.



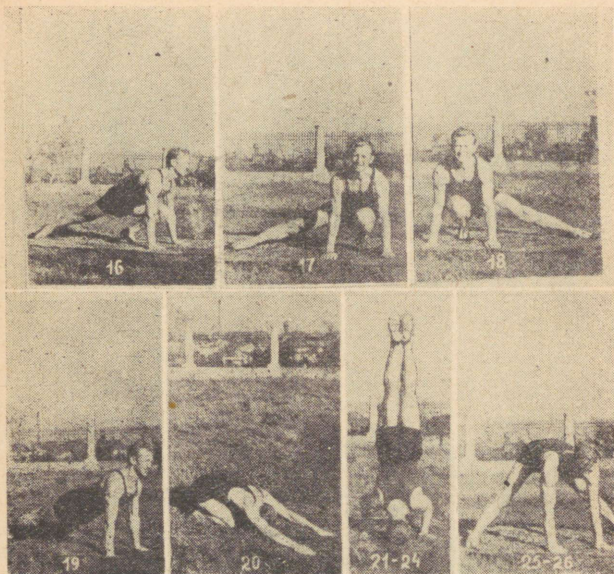
Korrigeerimisena piltide juurde:

Pildil 2 peab pea olema otse ja vaade suunatud ette.

Pildil 9 on toodud liigutuse algmoment.

Pildil 11 peab pea olema otse ja vaade suunatud ette.

Palume seda harjutuste sooritamisel arvesse võtta.



- V. 1. Pööre paremale toengkägarasse vasakul, parem jalg kõrval varbal.
2. Vahetada jalgadeasend ja ring vasakuga . 1,5
3. Teise ringiga toenglamang (näoga algsuunda).
4. Toengpõlvitus ja toengpõlvitusiste, kere painutada ette, pea langetada.
- VI. 1. Jalgade tõukega tiritamm.
- 2.—4. Püsi 1,5



VII. 1.—2. Laskuda taha toenguppharkseisu.

3. Sirutuda, käed ette, pihkudega üles ja kesk-
miste ringidega üles, käed ette sisse (käte sel-
jad vastamisi).

4. Toengkägar paremal, vasak kõrvale varbale.



- VIII. 1. Vahetada jalgadeasend ja ring paremaga 1,5
 2. Ülehoog paremaga toengkägarasse vasakul, parem jalg (vasakul) vasaku ees, vasak käsi all (puusal).
 3. Külgtoenglamang paremal, vasak jalg kõrvale, vasak käsi kõrvale.
 4. Pöördega paremale langetades vasakut, toenglamang.
- IX. 1. Toengpõlvitus, toengpõlvitusiste, kere painutada ette, pea langetada 0,3
 2.—4. „Pugemine“ ette kõverdades käsi toenglamangusse reitel 0,5
- X. 1—2. Jõuga upselt tirel ette toengkägarasse 0,5
 4. Tõusta, kõndsamm paremaga ette, käed üles pöördega vasakule, vasak jalg kõrvale.
- XI. 1.—2. Tirelring vasakule (kõrvale) 1,0
 3. Pöördega vasakule kõndsamm vasakuga, parem jalg juurde: poolkük, kerge kallutus ette, käed taha-välja; pihkudega taha (stardihüppe lähe).
 4. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed üles ja kõrvale 0,8
- XII. 1.—2. Püsi.
 „JA“ — Sirutuda ja, asetades parema jala juurde, pööre paremale, käed üles.
 3. Käed kaarega taha poolkük ja hüpe ette ülesirutatult, käed üles-kõrvale 0,4
 4. Maandumine poolkükki, käed kõrvale pihkudega üles ja langetades need alla, algseis.

HARJUTUSED KEPIGA

Lähteasend: kepp paremas käes, vaba otsaga vasakul põrandal.

- I. 1. Keskmise kaarega vasakule, kepp püsti näo ette, vaba ots üles, parema käe küünarvars kepigä ühel joonel, pihuga taha, kämmal lõua kõrgusel.
 2. Kaarega vasakule kepp kõrvale-alla (kepp käe pikendusena), vasak käsi kõrvale alla, pihuga ette.
 3. Kaarega üles, kõverdades paremat kätt, väljaaste paremaga kõrvale, kepp kaldselt alla vasakule pea taha, sõrmed puudutavad vasakut kõrva, vasaku käega haarata kepi vaba ots, vaade kepile.
 4. Kepp kaarega üles, alla-vasakule, ära tõugates parema jalaga, ristseis paremaga taga, vasak poolkõverdatud, vasak käsi kõrvale, kere painutatud paremale, vaade vasakule käele, kepi vaba ots ühel joonel vasaku varbaga . . . 0,4
- II. „JA“ — Kaarega vasakule, kepp rõhtsalt üles, parem kõrvale.
1. Väljaaste paremaga kõrvale, kepp püsti parema õla juurde.
 2. Ring kepigä väljapoole.
 - 3—4. Sirutada parem kaarega välja, pööre vasakule rõhtseisu vasakul, kepp rõhtsalt üles . 1,0
- III. 1.—2. Püsi.
- „JA“ — Hüppega ette paremale jalale, lüües

- parema jalaga vasakut, vasak jalg ette, kepp rōhtsalt üles 1,2
3. Väljaaste vasakuga ette, kaarega taha kepp rōhtsalt alla keha taha.
4. Pööre paremale ja väljaaste paremaga kõrvale, langetades kepi vasaku otsa, parem käsi kõrvale, vasak kõrvale-alla, vaade kepile . . . 0,4
- IV. 1. Sirutades paremat jalga vasak kõrvale.
2. Kaarega välja kepp kõrvale-üles.
3. Pööre vasakule, kepp rōhtsalt üles (vasaku käega haarata vabast otsast), kõndsamm vasakuga ette.
4. Parem jalg juurde, kerekallutus ette, vaade kepile.
- V. 1. Langetades kepi paremat otsa kepp rōhtsalt alla keha taha.
2. Toengkägar taga.
3. Veeremine taha turiseisu, käed maas . . . 1,5
4. Püsi.
- VI. 1.—2. Kõverdada jalad, viia kepp üle jalgade ette, laskuda selili, sirutada jalad, käed üles . . . 0,6
3. Pöördega vasakule toengkägar vasakul, parem jalg kõrvale varbale ja, langetades kepi vasaku otsa, asetada vasak käsi toengusse. Parem käsi kõrvale-alla, kepp käe pikendusena, vaade kepile.
4. Tõustes pööre vasakule ümber (vasakul päkal) laia harkseisu ja kerekallutus ette kepp rōhtsalt üles, vaade kepile 1,5

VII. 1. Püsi.

2.—3. Tirel ette kükki, kepp rõhtsalt ette . . . 1,4

4. Tõusta püsti, kepp rõhtsalt üles.

VIII. 1. Käed viia õlgade laiuusele.

2. Kägarhüpe üle kepi 2,0

3. Käed kõrvale-alla pihkudega ette, kepp parema käe pikendusena.

4. Keskmise kaarega alla, kepp püsti näo ette (asend I — 1).

KÄNG

(kõrge)

I. 1. Hooglemiselt rippes hoogtõus taga ja toenghõör
taha 4,0

2. Langemine taha ja kägarülehooga käärtõus pa-
remaga pöördega ümber üheaegse ümberhaar-
dega käärtõengusse vasak ees 2,0

3. Langemine taha ja kägarülehooga sirutõus . 2,0

4. Kaarhoog 0,5

5. Tahahool mahahüpe pöördega ümber . . . 1,5

II.*) 1. Hooglemiselt rippes hoogtõus tagatõengusse 3,0

2. Langemine taha, parema kägarülehooga käärtõus vasakuga 2,0

3. Käärhõör taha 1,0

4. Langemine taha, kägarülehoog ja sirutõus . 2,0

*) Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

5. Kaarhoog 0,5
6. Tahahool ümberhaare paremaga risti, ettehoool pööre paremale ümber rippesse, ettehoool mahahüpe 1,5
- III. 1. Hooglemiselt rippes hooga taha uppripe ja sirutõus 2,5
2. Toenghäär taha 1,0
3. Kaarhoog, pöördega vasakule ümber rippesse vasak althoidega 1,5
4. Käärtõus paremaga 1,5
5. Parema ümberhaardega althoidesse käärhäär ette 1,0
6. Ülehoog vasakuga pöördega paremale ümber toengusse 0,5
7. Kaarmaha 2,0
- IV. 1. Hooglemiselt rippes tahahool ümberhaare paremaga risti, ettehoool pööre paremale ümber rippesse parema käe althoidega 0,5
2. Ettehoool vasaku käe lahtilaskmisega pööre vasakule ümber (õlaga taha) rippesse 1,5
3. Sirutõus, toenghäär taha 2,5
4. Langemine taha upprippesse — käärgülehoog vasakuga ja käärtõus vasakuga 1,5
5. Ümberhaare vasakuga althoidesse ja ülehoog paremaga pöördega vasakule ümber toengusse 0,5
6. Hooga taha käärmaha 3,5

RÖÖBASPUUD

(keskmised)

- I.*
1. Rippseisust otstel rinnati rööbaspuudele, hüppega sirutõus ja tagahoog, ettehool harkiste, ümberhaare ette harktoenglamangusse käsivartel . 2,5
 2. Sissehoog, hoogtõus ees 1,5
 3. Tahahoog, ülehoog paremaga mööda paremat rööbast 1,0
 4. Tahahool tiriseis õlgadel, püsi 1,0
 5. Tirelring taha (mitte täielik) upptoengusse käsivartel 0,5
 6. Hoogtõus taga 1,5
 7. Ettehool külgmaha vasakule pöördega vasakule 2,0
- II
1. Hooglemiselt toengus käsivartel tirelring ülesirutatult 3,0
 2. Sirutõus 1,5
 3. Tahahool tiriseis õlgadel 1,0
 4. Tirelkaar ette: hooga taha langemine nurkripesse ja sirutõus toengusse käsivartel, tahahoog 2,0
 5. Hoogtõus ees harkistesse vasakule rööpale . 0,5
 6. Pööre paremale ja haarata vasaku käega eesmisest rööpast, käärid paremale, ülehoog vasakuga taha ja külgmaha paremale (mitte juurde tuua vasakut jalga toenglamangus) 2,0

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

- III. 1. Hooglemiselt toengus käsivartel hoogtõus taga, ettehoog, tahahog 1,5
2. Ülehoog vasakuga mööda vasakut rööbast 1,0
3. Tahahool tiriseis õlgadel, püsi 1,0
4. Tirelring taha ülesirutatult 2,5
5. Teise tirelringiga upptoeng ja 0,5
6. Sirutõus 1,5
7. Tahahool upselt mahahüpe paremale, pöördega vasakule ümber (ülesirutades) seisu parem küljeti rööbaspuudele 2,0
- IV. 1. Rippseisust rööbaspuude vahel hüppega uppripe ja sirutõus toengusse käsivartele 0,5
2. Tahahog, hoogtõus ees 1,5
3. Tagahool kõverdada käed ja eeshool sirutada käed 0,5
4. Tahahool rõhttoeng paremal (vasakul) küünarvarrel, püsi 2,5
5. Jõuga ülesirutatult tiriseis õlgadel, püsi 1,5
6. Tirelkaar ette upselt ja hoogtõus taga 2,0
7. Ettehool nurkmaha paremale, pöördega vasakule ümber (parem küljeti rööbaspuudele) 1,5

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Rippest sügava hoidega, jõutõus 2,5
2. Nurktoeng, püsi 1,0
3. Laskumine ette uppripesse 0,5

4. Hooga taha väänak ette	2,0
5. Kaarhoog rippesse kõverdatud kätel	0,5
6. Tahahool ripe	0,5
7. Ettehool mahahüpe väänakuga taha	3,0

II. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes hoogtõus ees, tahahoog	3,0
2. Ettehool langemine taha upprippesse	0,5
3. Tiriripe	0,5
4. Rõhtriipe taga, kõverdades paremat jalga ette, püsi	3,0
5. Uppripe, hoog taha	0,5
6. Ettehool harktirelring taha maha	2,5

III. Rõngad (kiikel)

1. Kiikel taha hoogtõus ees	3,5
2. Kiikel ette laskumine ette upprippesse	0,5
3. Kiikel taha väänak taha	2,5
4. Kiikel ette ripe kõverdatud kätel	0,5
5. Kiikel taha uppripe ja kiike keskel tiriripe	1,0
6. Kiikel ette mahahüpe tiririppest	2,0

IV*)

1. Kiikel ette uppripe	0,5
2. Kiikel taha väänak taha	2,5

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

3. Kiikel ette hoogtõus ees	3,5
4. Kiikel taha langemine taha upprippesse	0,5
5. Kiikel ette hooga taha väänak ette	1,5
6. Kiikel taha hooga taha mahahüpe	1,5

SANGADEGA HOBUNE

I. 1. Hüppega ring vasakuga paremale	1,5
2. Ülehoog paremaga	0,5
3. Käärid vasakule	2,5
4. Ülehoog paremaga	0,5
5. Ülehoog vasakuga taha	0,5
6. Ülehoog paremaga taha	0,5
7. Ring paremaga vasakule	1,5
8. Nurkmaha vasak küljeti riistale	2,5
II. 1. Hüppega ülehoog vasakuga	0,5
2. Hoog paremale, käärid vasakule	3,0
3. Ülehoog paremaga taha	0,5
4. Ring paremaga vasakule	1,5
5. Ülehoog vasakuga	0,5
6. Ülehoog paremaga	0,5
7. Ring paremaga vasakule taha	2,0
8. Nurkmaha vasakule taha	1,5
III. 1. Hüppega ring vasakuga	1,5
2. Ülehoog vasakuga	0,5
3. Käärid paremale	2,5
4. Ülehoog vasakuga	0,5
5. Ring vasakuga paremale taha	2,0
6. Ülehoog paremaga taha	0,5

7. Ülehoog vasakuga taha 0,5
 8. Külgmaha paremale 2,0
- IV.* 1. Parem käsi pööratud hoidega vasakul sangal, vasak hobuse kehal, hüppega ring paremaga pöördega vasakule ümber, parema käe ümber käärtöengusse paremal sangal 1,5
 2. Ülehoog vasakuga tagasi 0,5
 3. Käärid paremale 3,0
 4. Ülehoog vasakuga tagasi 0,5
 5. Ring paremaga 2,0
 6. Ülehoog paremaga 0,5
 7. Ülehoog vasakuga 0,5
 8. Nurkmaha paremale taha vasaku küljega riis- tale 1,5

HUPPED

- I. **Võitllemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

H i n d e t a b e l:

kõrgus	110 sm	—	2 punkti
"	115 sm	—	4 "
"	120 sm	—	6 "
"	125 sm	—	8 "
"	130 sm	—	10 "

- II. **Hobune piki**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — h a r k h ü p e toenguga hobuse kaugemale kolmandikule.

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

- III. **Kits risti**, kõrgus 130 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — k ä g a r h ü p e.
- IV.* **Kits piki**, kõrgus 125 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — h a r k h ü p e t a g u r p i d i.

II JÄRK

VABAHARJUTUSED

L ä h t e a s e n d : algseis.

- I. 1. Kõndsamm paremaga, parem käsi ette, pihuga alla,
„JA“ — Kõndsamm vasakuga, vasak käsi ette, pihuga alla.
2. Kõndsamm paremaga kõrvale, käed kõrvale, pihkudega üles.
3. Järsult pöörata pihud alla, käed kaarega alla, käed risti rinna ees, sõrmed rusikasse, hüpe üles, jalad kokku (sulgeda) 0,2
4. Maandudes käed altkaarega kõrvale (sõrmedega üles).
- II. 1. Käed õlgadele (4. ja 1. sooritada liitselt, aktsenteerida 1. taktilööki).
„JA“ — Vasak käsi üles, sõrmed sirutada.
2. Parema käsi üles, sõrmed sirutada.

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

- 3.—4. Käed seestkaarega kõrvale pihkudega alla, parem jalg kõrvale (kõrgemale) 0,2
- III. 1.—2. Järgsed keskmised eespinnases ringid üles, alates vasaku käega asendini käed kõrvale, samaaegselt parem jalg taha sisse (vasaku tagant) varbaile, poolkükki vasakul, kerepainutus paremale, vaade vasakule käele.
- 3.—4. Vasak käsi üles, parem käsi alla, pööre paremale 270° päkkadel seisuni vasakul jalal, parem ees varbail 0,4
- IV. 1. Eestkaarega parem käsi üles, parem jalg ette.
- 2.—4. Kaarega kõrvale parem jalg taha ja kaarega sisse käed kõrvale, kerekallutus ette, rõhtseis 0,6
- V. 1. Käed alla.
2. Parem jalg juurde, sirutada, tõusta päkkadele.
3. Langemine toenglamangusse kõverdatud kätele 0,2
4. Sirutades käsi jalgade tõukega toengkägar vasakul, parem jalg kõrvale.
- VI. 1. Ring paremaga 0,3
- 2.—3. Ring paremaga ja vasaku jala tõukega hark-tiritamm 0,8
4. Jalad kokku.
- VII. 1. Kõverdada jalad ette ja
2. Järsult sirutades jalad tiriseis kätel . . . 1,5
3. Tõusta vasakule jalale.
- „JA“ — Käed üles, pööre paremale ümber, parem ette.

4. Sügav väljaaste paremaga ette, kerepainutus ette, käed lõdvendatult, pihud maas, pea lange-tatud.

VIII. „JA“ — Tõsta pea, sirutada selg, käed ette-üles, vaade kätele.

1. Pöördega vasakule käed altkaarega vasakule, pihud rööbiti põrandale, kõverdada vasakut jalga, parem sirutada.
2. Vasaku jala tõukega tõusta paremale jalale, vasak kõrvale, vasak käsi kõrvale, parem käsi üles.

„JA“ — Järsult pöörates pihud — vasak üles parem välja.

- 3.—4. Külgrõhtseis paremal jalal, vasak käsi üles, parem kõverdatult, sõrmed rusikas selja taha 1,5

IX. 1. Käed kõrvale, vasak seestkaarega.

- 2.—3. Tirelring vasakule ja pööre vasakule algseisu, käed alla 0,5
4. Kerepainutus ette, käed üles.

X. 1.—2. Asetades käed taha (langemiseks) veeremine taha (sirgete jalgadega) turiseisu, käed maas 1,0

4. Püsi.

XI. 1. Turiseis upselt.

- 2.—3. Sirutudes tirel taha üle õla toenglamangusse reitele 0,8
4. Põlvitus, põlvitustiste, käed taha.

XII. 1.—2. Käte hoog ette ja hüppega kükk, ring kätega üles asendini käed ette, pihud alla.

- 3.—4. Pöörates pihud üles altkaarega käed üles ja lainega tõusta püsti.
- XIII. 1.—4. Kerepainutus ette, haarata kätega põialiigest, pea puudutab põlvi.
- XIV. 1.—2. Sirutuda, käed ette, pihkudega alla, vasak jalg ette.
3. Käed kõrvale ja alla, vasaku jala hooga kõrvale pööre vasakule 270° , vasak jalg taha.
4. Kõndsamm vasakuga taha, parem jalg ette, eestkaarega käed üles, pihud ette.
- XV. 1.—2. Parema jala sammu ja tõukega ning vasaku hooga tiriseis kätel 1,0
- 3.—4. Püsi.
- XVI. 1.—2. Tirel ette toengkägarasse ja tõusta poolkükki, käed taha 1,0
- „JA“ — Käte hooga ette, hüpe ette üles jalgade hargitamisega, käed üles-välja ja
3. Maanduda poolkükki (põlved koos), käed ette.
4. Algseis.

KANG
(kõrge)

- I. 1. Hooglemiselt rippes althoidega sirutõus ja tirelkaar ette rippesse 3,0
2. Tagahool järgne ümberhaare kätega rippesse pealthoidega 1,0
3. Suure hooga tireltõus toengusse 2,0
4. Kaarhoog pöördega ümber rippesse segahoidega

- ja tõus ette tagatoengusse, käte ümberhaardega
althoidesse 2,0
5. Höör ette ja mahahüpe ette 2,0
- II. 1. Hooglemiselt rippes althoidega kaarhoog taha,
sirutõus tagatoengusse ja pööre toengusse . 3,0
2. Kaarhoog, hoogtõus taga ja toenghõör taha rip-
pesse 3,0
3. Suure hooga tireltõus toengusse 2,0
4. Langemine taha upprippesse, sirutõus ja tahahool
upptoeng, kaarmaha 2,0

RÕOBASPUUD

(keskmised)

- I. 1. Hooglemiselt toengus käsivartel tirelring taha
ülesirutatult, hoogtõus ees ja tahahool tiriseis
kätel, püsi 4,0
2. Ettehool pööre ümber toengusse käsivartel . 1,5
3. Ettehool langemine upprippesse ja sirutõus . 2,0
4. Ülehoog vasakuga üle vasaku rööpa ja parema
ülehooga üle parema rööpa nurkmaha vasakule 2,5
- II. 1. Hooglemiselt toengus käsivartel, tirelring ette üle-
sirutatult 2,5
2. Tahahool pööre 180°, nurkriipe ja sirutõus nurk-
toengusse 4,0
3. Jõuga upselt, kõverdatud kätega tiriseis kätel 2,5
4. Tirelkaar küljeti maha 1,0

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes tahahool väänak ette üle-
sirutatult ja sirutõus, hoog taha 3,0

2. Ettehool langemine taha uppripesse ja väänak taha, ettehool tireltõus toengusse ja nurktoeng, püsi 4,0
3. Aeglane laskumine ette ülesirutatult tiripesse 1,0
4. Hoog taha, ettehool harktirelsõlm taha (maha) 2,0

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikel ette uppripe.
2. Kiikel taha tireltõus ja kiikel ette langemine taha uppripesse 2,5
3. Kiikel taha hooga taha väänak ette ülesirutatult 1,5
4. Kiikel ette hoogtõus taga 1,5
5. Kiikel taha langemine taha uppripesse ja väänak taha 2,5
6. Kiikel ette tirelsõlm taha ülesirutatult . . . 2,0

SANGADEGA HOBUNE

- I. 1. Vasak käsi paremal sangal, parem hobuse kehal: hüppega ülehoog mõlemaga paremale, ring vasakuga pöördega vasakule ümber, vasaku käe ümber toengusse sangadele 3,0
2. Ülehoog paremaga, käärid vasakule, käärid paremale 2,5
3. Ülehoog vasakuga välja, ülehoog paremaga taha, käärid vasakule 1,5

4. Ülehoog paremaga taha, ülehoog mõlemaga vasakule 0,5
 5. Ring vasakuga paremale taha ja nurkmaha paremale taha üle hobuse keha 2,5
- II.
1. Parem käsi paremal sangal, vasak hobuse kehal: hüppega ülehoog mõlemaga vasakule 0,5
 2. Ring paremaga pöördega paremale ümber parema käe ümber toengusse 1,5
 3. Ülehoog vasakuga, käärid paremale, käärid vasakule 2,5
 4. Ülehoog paremaga, ring mõlemaga vasakule taha 2,0
 5. Ülehoog vasakuga taha, käärid paremale 1,5
 6. Ülehoog vasakuga taha, ülehoog mõlemaga paremale ja nurkmaha vasakule üle hobuse keha 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile: Mõlemad harjutused hobusel sooritatakse ainult kirjeldatud poolele.

HUPPED

- I. **Hobune piki**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — kägarhüpe tõukega kaugemale kolmandikule.
- II. **Hobune risti, sangadega**, sangade kõrgus 160 sm, vedruhoolaua või painduva hoolauaga — tirelring ette ülesirutatult.

I JÄRK

VABAHARJUTUSED

Lähteasend: algseis.

- I. 1.—2. Kergelt kükkides erisuunalised ringid kätega külgpinnases vasakuga ette, paremaga taha, kere pöördega paremale ja järgneva tõusuga erisuunaliste käteringide teises osas pööre vasakule.
3. Rõhtseis vasakul, vasak käsi üles, parem alla.
4. Püsi 0,6
- II. 1. Pööre paremale, väliskaarega parem käsi üles, külgrõhtseis.
2. Väljaaste paremale, kerepainutus vasaku jala poole ja kere pöördega paremale, pihkudega „silitades“ pörandat, sirutades käed paremale.
3. Sama mis teise takti 2. taktilöögil teisele poole.
4. Kätehoog paremale ja vasaku jala tõukega pööre paremale 360°, pöörde ajal käed kõrval, vasak käsi taga, käed üles-välja pihkudega ette.
- III. 1.—2. Vasaku jala hoo ja parema tõukega harktirseis kätel.
3. Püsi.
4. Sulgeda jalad 0,5

- IV. 1.—2. Tirel ette toengistesse ja
 3.—4. Tagantkaarega käed üles, kerekallutus painutamise­ga ette käte puuteni varbaini.
- V. 1. Tirel taha üle tiriseisu kätel 1,0
 2. Toengkägar paremal, vasak taga varbail.
 3. Käed taha, sõrmed rusikasse, kerepainutus ette, rinnaga puudutada paremat reit, pea langetatult.
 4. Käed üles-välja pöördega paremale, tõusta ja sirutada seisu paremal jalal, vasak jalg taga varbail.
- VI. 1.—2. Käed taha, vasaku jala juurdevõtmisega kerge kükk ja tempos tirelsõlm taha — kägardatult.
 3.—4. Juurdevõtusamm paremaga, aeglaselt kaartega ette käed üles 3,3
- VII. 1.—2. Järgne lödvendus, alates kämb­laist toengkükki, pea langetatud.
 3. Tõustes parem jalg ette, käed kõrvale pihkudega ette, kerepainutus taha.
 4. Pööre vasakule, külgrõhtseis vasak käsi üles, parem all (keha joonel) 1,2
- VIII. 1.—4. Püsi.
- IX. 1. Sirutudes hüppega paremale jalale vasak jalg kõrvale, käed üles-välja, vasak altkaarega, parem seestkaarega.
 2.—3. Väljaaste vasakuga kõrvale, parem käsi rööbiti parema jalaga pihuga üles, vasak käsi kõverdatud pea kohal pihuga alla, vaade paremale.

4. Sirutades pööre vasakule, käed kõrvale, rõhtseis vasakul.

- X.
1. Kukkumine ette toenglamangusse kõverdatud kätele, parem jalg taha.
 2. Toenglamang.
 3. Harkülehoog tagatoenglamangusse . . . 1,5
 4. Pööre vasakule 360° tagatoenglamangusse (käte üheaegse tõukega) 0,4

- XI.
1. Kõverdada parem jalg ette.
 2. Sirutades paremat jalga ette pööre vasakule ümber.
 - 3.—4. Langetades paremat jalga vasaku juurde üle toengpõlvituse põlvitusistesse (säärtel), pea langetatud.

- XII.
- 1.—2. Jalgade tõukega tiriseis kätel pöördega ümber, õlaga ette, toenglamangusse . . . 1,5
 - 3.—4. Libistudes taha, parem käsi vasaku all, pöördega vasakule ümber laskuda selili, käed üles-välja.

- XIII.
- 1.—2. Tirel taha üle õla toenglamangusse kõverdatud kätel.
 - 3.—4. Sirutades käed kõverdada vasak jalg taha ja pööre vasakule ümber toengusse, kükk vasakul, parem jalg ees.

- XIV.
1. Tõusta vasakul jalal, parem ette, käed ette, pihud alla.
 - 2.—4. Kaarega kõrvale parem jalg taha, kerekallutus ette, käed kõrvale, rõhtseis.

- XV. 1.—3. Pööre paremale ja tirelring paremale seisu parem jalg risti vasaku taga, käed üles välja ja pööre paremale 270°, käed üles.
4. Vasak jalg juurde — poolkükk, käed taha, pea tõstetud (ujuja start).
- XVI. 1.—2. Hüppega ette lendtirel ette toengkükki, pea langetatud.
- 3.—4. Harkhüpe pöördega paremale, käed seestkaarega kõrvale-üles ja maanduda poolkükki, tõusta algseisu.

KANG (kõrge)

- | | |
|--|-----|
| 1. Hooglemiselt althoidega hoogtõus taga tiriseisu kätel | 1,5 |
| 2. Suur hõör ette ja pööre ümber tiriseisu kätel pealthoidega | 2,0 |
| 3. Suur hõör taha | 1,2 |
| 4. Teise suure hõoriga ümberhaare risti paremaga vasaku pealt, ettehool tõus pöördega ümber järgneva ümberhaardega pealthoidesse | 2,2 |
| 5. Langemine taha, kägarülehoog ja sirutõus tagatoengusse | 1,6 |
| 6. Langemine taha ja harkmaha taha | 1,5 |

ROOBASPUUD (keskmised)

- | | |
|--|-----|
| 1. Hooglemiselt toengus käsivartel: hoogtõus taga pöördega ümber (toengusse) | 2,0 |
|--|-----|

2. Tahahoog ja harkülehoog nurktoengusse, hetkpüsi	1,0
3. Jõuga ülesirutatult kõverdatud kätega tiriseis kätel	2,0
4. Laskumine toengusse ja hõör taha rööbaspuude all toengusse käsivartel	1,5
5. Sirutõus ja tahahool tiriseis kätel	1,0
6. Pööre õlaga ette tiriseisu kätel risti	1,0
7. Harkmaha	1,5

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes tahahool väänak ette ülesirutatult	1,0
2. Hoogtõus taga, hõör taha, ettehoole nurktoeng, hetkpüsi	2,5
3. Jõuga upselt, kõverdatud kätega tiriseis kätel, püsi	2,0
4. Laskumine rõhttoengusse kõverdatud kätel, hetkpüsi	1,5
5. Langemine taha uprippesse ja väänak taha	1,0
6. Ettehoole tirelsõlm (salto) taha	2,0

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt rippes kiikel ette tiriripe.	
2. Kiikel taha üle upprippe väänak taha	0,5

3. Kiikel ette tireltõus toengusse	2,5
4. Kiikel taha hooga taha ripe	0,3
5. Kiikel ette hooga taha väänak ette	0,5
6. Kiikel taha tireltõus taga	2,0
7. Kiikel ette hooga ette ripe	0,2
8. Kiikel taha uppripe ja sirutõus	1,5
9. Kiikel ette hõõriga taha harkmaha	2,5

SANGADEGA HOBUNE

1. Hoidega vasak käsi sangal, parem hobuse kehal: hüp- pega ring mõlemaga paremale pöördega ümber, va- saku käe ümber tagatoengusse (sangadel)	2,0
2. Ring vasakuga taha pöördega vasakule ümber toen- gusse (sangadel)	1,5
3. Ülehoog paremaga, käärid vasakule, käärid paremale, ülehoog vasakuga	1,0
4. Ring mõlemaga paremale taha	1,0
5. Ülehoog mõlemaga paremale taha parema käe haar- dega vasakule sangale ja ülehoog mõlemaga vasakule vasaku haardega hobuse kehale	2,0
6. Ülehoog mõlemaga paremale taha, ülehoog mõle- maga vasakule ja nurkmaha paremale üle sangade (seisu vasak küljeti hobusele)	2,5

HÜPPED

1. **Hobune piki**, kõrgus 125 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — h a r k h ü p e pöördega 90° (õlaga taha),

tõukega hobuse kaugemale kolmandikule (seisu kül-
jeti hobusele).

2. **Võimlemislaud piki**, kõrgus 145 sm, vedruhoolaua
või painduva hoolauaga — tirelring kõrvale.

NAISED

NOORTE JÄRK

(tütarlapsed 15—16 aastat)

VABAHARJUTUSED

Samad mis võimlemise kolmandas järgus naistele.

HARJUTUSED HÜPITSAGA

Lähteasend: algseis, käed kõrval-all (hüpits taga)

- I. 1. Hüpitsa keerutamisega ette hüpe vasakul
jalal, parem kõverdada ette — vahe-
hüpe 0,5
2. Sama paremal jalal, vasakut kõverdada
ette 0,5
3. Hüpe mõlemal, parem risti vasaku ees 0,5
- „JA“ — Hüpe mõlemal, vasak risti parema ees 0,5
4. Hüpe mõlemal, koosjalu 0,5

- „JA“ — Hüpe vasakul, parem ees 0,5
- II. 1. Parema jala hooga ette hüpe paremale jalale liikumisega edasi 0,5
- „JA“ — Hüpe paremale jalale 0,5
2. „JA“ — Sama mis 1. taktilöögil 0,5
3. Hüpe mõlemal, hüpitsaga ring ette, vasakult vahehüppega pööre vasakule . . . 0,5
4. Hüpe mõlemal, vahehüppega (keerutades hüpitsat taha) 0,5
- III. 1. Hüpitsaga ring taha vasakult, hüpe mõlemal, vahehüppega pööre vasakule . . . 0,5
2. Hüpe mõlemal, vahehüppega (keerutades hüpitsat taha) 0,5
3. Hüpe mõlemal vahehüppega (keerutades hüpitsat risti taha) 0,5
4. Hüpe mõlemal, pöördega vasakule ümber (vahehüppega) 0,5
- IV. 1. Hüpe vasakule jalale, parem kõrvale, keerutades hüpitsat ette, vahehüpe mõlemal, koosjalu 0,5
2. Sama mis 1. taktilöögil 0,5
3. Ring hüpitsaga ette vasakult
- „JA“ — Kergelt kõverdades jalgu ring hüpitsaga ette paremalt 0,5
4. Toengkägar, hüpits alla, pea langetatud.
- V. 1. Poolpöördega paremale laine ette, ring hüpitsaga ette paremale 0,5
2. Väljaaste vasakuga ette-paremale kere pöördega vasakule, parem käsi ette välja, vasak kõrvale.

3. Sirutades vasakut jalga käed ette, vasak altkaarega kere pöördega paremale, parem jalg ette varbale, astudes hübitsale.
4. Pöördega vasakule 135° rõhtseis vasakul, parem taha, hübitsaga varbal, käed üles 0,5

VI. 1.—2. Püsi.

- 3.—4. Kõverdades vasakut jalga langetada parem taha väljaaste-asendisse vasakuga ette, kerepainutus taha, käed kõrvale.

VII. 1.—2. Parem käsi ette, vasak üles, pööre paremal ümber väljaaste-asendisse paremaga ette, käed ette-välja.

- 3.—4. Sirutades paremat jalga vasak kõverdada ette, pea langetatud, käed taha-välja.

- VIII.
1. Sirutades vasakut jalga kõndsamm ette-vasakule poolpöördega vasakule, käed kõrvale, parem jalg taga varbal.
 2. Kere painutusega vasakule vasak käsi alla, parem üles.
 3. Väljaaste paremaga kõrvale, käed kõrvale, parem seestkaarega.
 4. Sirutudes tõusta, paremale jalale poolpöördega paremale, vasak taha, parem käsi ette-üles, vasak taha.

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Vigu klassifitseeritakse hübitsaga harjutuste juures järgmiselt:

1. Väikesed vead (mahaarvamine 0,05 punkti)

Väike kõrvalekaldumine hüpitsa õigest keerutamisest; tähelepandav käte kõverdamine küünarliigendesis hüpitsa keerutamisel; väike jalgade ja kere kõverdamine hüpete juures (juhul, mis harjutustes pole ette nähtud); hüpete rütmi muutmine, mis harjutuses ei ole ette nähtud; mitteküllaldane kergus, täpsus ja hüpete rütm ning hüpitsa keerutamine; harjutuste sooritamise juures väike kõrvalekaldumine (mittetäpne pea, jäsemete, kere jne. asend); väike kõrvalekaldumine põhisuundadest; hüpitsaga libisev keha puudutamine.

2. Märkavatavad vead (mahaarvamine 0,2 punkti)

Hüpitsa keerutamine tugevasti kõverdatud kätega küünarliigendesis või õlaliigendiga; keerleva hüpitsa tähelepandav kuju kõveriku muutus ühesuguste keerutuste juures; tähelepandav jalgade ja kere painutamine harjutuste sooritamisel, mis harjutuses ei ole ette nähtud; hüpete rütmi muutmine ühe taktilöögi piires; pingsus hüpitsa käsitsemisel; tähelepandav keha puudutamine hüpitsaga, mis mõjutab ja aeglustab hüpitsa keerutamist ja muudab vormi kõverikku ja suunda hüpitsa keerutamisel; ühesuguste hüpete moonutamine; tähelepandav kõrvalekaldumine põhisuundadest hüpete juures; paigalhüpete sooritamise asemel sooritatakse hüppeid liikumisega ja vastupidi.

3. Märkavatavad vead (mahaarvamine 0,4 punkti)

Hüpitsa keerutamine tähelepandavalt õlaliigendi arvel; ülekeerutamine ja hüpitsa kokkupanemine keerutamisel, mis kirjelduses ei ole ette nähtud; tähele-

pandav kõrvalekaldumine põhisuundadest ja pöördeis (45° piirides); tugev jalgade ja kere painutamine (kõverdamine) hüpete ja teiste harjutuste juures, mis harjutuste kirjelduses ei ole ette nähtud; hüpitsaga keha puudutamine keerutamiste ja hüpete juures, mis põhjustavad tähelepandava hüpete rütmi muutuse (ühe taktilöögi piirides); vahehüppe asendamine üleastumishüppega või vetruva poolkükiga; hüpitsa pinna keerutamise muutmine suure hoo arvel, kuid mitte käte keskmise hoo arvel (välja arvatud juhud, mis harjutuste kirjelduses on ette nähtud); vahehüpete juurdelisamine kohtadesse, kus see harjutuste kirjelduses pole ette nähtud.

4. J ä m e d a d v e a d (mahaarvamine — 0,8 punkti)

Hüpete iseloomu moonutamine (painutatult seal, kus peab olema ülesirutatult); pöörded üle 45°, mis harjutuste kirjelduses ei ole ette nähtud; hüpete ja keerleva hüpitsa täielik peatumine (tempo kaotuse või keha puudutamise tagajärjel jne.); hüpitsa ühe otsa kaotamine.

5. Harjutuse tempo IV takti lõpus aeglustub ja V—VIII taktini harjutused sooritatakse aeglases tempos (selle harjutuse osas on hüpits pingutatud).

KANG

(madal)

1. Rippseisust parema jala hoo ja vasaku tõukega tireltõus toengusse 2,5
2. Hooga taga kägarülehoog vasakuga käärtõen-

- gusse ja kinnerhäär taha, langemine taha ja kinnertõus käärtõengusse 4,0
3. Käed kõrvale, ülehoog paremaga ja üle harkiste pöõre vasakule reisistesse vasakul, hetkpüsi 1,5
 4. Ülehoog vasakuga taha ja pealthõidega pöõrdega vasakule käärtõeng, vasak väljas . . . 0,5
 5. Ülehoog vasakuga taha, mahahüpe pöõrdega vasakule 1,5

Juhend kohtunikele ja osavõtjaille:

Mahahüpe sooritatakse liitliigutusena, alates vasaku ülehooga taha, ilma peatuseta käärtõengus, vasak väljas.

- II. 1. Algseisust mitte vähem kui ühe meetri kaugusel kangist hüpega ripe ettetõstetud jalgadega ja hooga ette pöõre vasakule ümber vasakul jalal käte ümberhaardega rippseisu, parem taga 2,7
2. Jooksult kinnerripak paremaga väljas ja ettehooll kinnertõus käärtõengusse väljas 3,0
3. Ülehoog paremaga taha 0,3
4. Pealehüpe järgselt jalgadega tõengkäärarasse ja mahahüpe ette 4,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaille:

1) Hüpe juures rippesse jalad ees ja järgneval hool ette peavad käed olema sirged; käte kõverdamist loetakse jämedaks veaks;

2) Hoog ette sirgete jalgadega on lubatud.

- III. 1. Rippseisust kõverdatud kätel jalgade tõukega uppripesse kõverdatud jalgadega, toetudes alt vastu kangi jala pöõdadega, hetkpüsi 1,0

2. Kõverdades vasakut ülehoog rõhtrippesse taga parema jala varvasripakuga, hetkpüsi 1,5
3. Kääruppripe, kinnerripak vasakuga, hetkpüsi 1,0
- 4 Kinnertõus vasakuga kääertoengusse ja paremaga ümberhaare althoidesse 3,0
5. Pööre paremale kääertoengusse, parem väljas 0,5
6. Ülehoog paremaga taha ja sirge vasaku jalaga (vasakult) kangile peale astuda, parema jala hooga vasakule mahahüpe küljeti vasakule (toenguga paremale käele ja vasakule jalale) seisu seljati riistale 3,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Upprippe sooritamist ettekõverdatud jalgadega kõverdatud kätega lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine 0,8 punkti).
- 2) Rõhtrippes taga varvasripakuga asend lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine 0,5 punkti), kui vaba jalg on tõstetud kangist kõrgemale.
- 3) Ülehoog paremaga (kääertoengust väljas) ja järgnevad liigutused kuni mahahüppeni sooritatakse liitselt.

RÖÖBASPUUD

I. Rööbaspuud (madalad)

(hoolauaga (kõrgus 10 sm), mis on asetatud väljastpoolt risti rööbaspuudega)

1. Jooksult hüpe toengusse risti lähemale rööpale ja ring paremaga mööda lähemat rööbast (puudutades)

- pöördega vasakule ja ümberhaardega paremaga paremale rööpale reisisesse paremaga vasakul rööpal, vasak käsi kõrvale, hetkpüsi 1,3
2. Haare vasakuga keha tagant, hooga ette ülehoog vasakuga paremale rööpale (parem jalg alt) ja pöördega vasakule ülehoog paremaga parema käe ümberhaardega vasakule rööpale parema sissehooga (paremale) pöördega vasakule ja vasaku ümberhaardega vasakule rööpale (tagant) harkiste käte ees 0,7
3. Haare vasakuga eest (parem käsi pealt) ja harktirel ülesirutatult piki paremale (mööda paremat rööbast) pöördega vasakule ümber ja käte järgse ümberhaardega (algul parem vasakule rööpale) harktoenglamangusse küünarvartel (pöödratsahöör) 2,0
4. Sissehoog ja hoogtõus ees harkistesse vasakul rööpal 2,5
5. Pööre paremale, kõverdades paremat jalga kaarega vasakule vasaku käe haardega paremale rööpale rõhttoengusse paremal põlvel risti (põlveliigend esimesel ja põid tagumisel rööpal) ja parem käsi üles, püsi 1,0
6. Haare paremaga, kõverdades vasakut jalga asetada parema jala juurde kandistesse, pea langetatud, käed taga.
7. Kätehooga ette kägar maha 2,5

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

1. Mahahüpe on lubatud sooritada sääretõstega taha.
2. Pöödratsahöör ülesirutatult, harkselt, risti sooritatakse järgmiselt: pärast vasaku käe haaret eest vasakule rööpale ülesirutatult langetatakse kere ette rõhtasendini,

seejärel pööre vasakule ülemise kere osa tireldamisega mööda paremat rööbast, kere ülemine osa vasaku rööpa all (pöördega vasakule ümber ja haardega) pöörde lõpul (paremaga vasakule rööpale vasaku käe eest), pöörde lõpp langeb kokku vasaku käe haardega vasakule rööpale.

3. Ülehoog vasakuga vasakule rööpale tõusu juures istesse sooritatakse tõusu lõpul (käed sirged).

4. Kõik pöörded ülehoogudega ja trelid pööretega sooritatakse liitselt.

II. Erikõrgusega rööbaspuud

1. Rippseisust piki (sees) parema haardega ülemisest rööpast ja vasakuga alumisest (hoidega alt): jalgade tõukega (üle upprippe) varvasripak ülesirutatult (taga) vasaku jala varbaga alumisele rööpale, parem jalg taga kõrval, vasak käsi ülal, püsi 2,0
2. Pöördega paremale kinnerripak paremaga ülemisel rööpal vasaku jala toenguga alt alumisele rööpale, käed kõrvale, püsi 2,5
3. Haardega ülemisest rööpast kergelt kõverdades ja sirutades jalga (tõukega alumisele rööpale) kinnertõus paremaga käärtõengseisu paremal 1,5
4. Käed kõrvale: vasaku ülehooga reisiste vasakuga rööpal (risti) ülemisel rööpal kere painutusega paremale, vasak käsi üles, parem alla-vasakule (keha ees) 0,5
5. Pööre paremale seisuga paremaga alumisele rööpale, rõhtseis (ülesirutatult), vasak jalg taha, vasak käsi

- altkaarega kõrvale, parem altkaarega haardega ülemisest rööpast, püsi 0,7
6. Sirutudes, vasak jalg ette varbaile, vasak käsi tagantkaarega üles ja poolkükkk paremal kere painutusega ette, vasak käsi eestkaarega vasaku varba juurde 0,3
7. Kandes keharaskuse üle ette ja kõverdades vasakut poolkükkk (mõlemal jalal), vasak käsi taha ja mahahüpe ülesirutatult vasakule 2,5

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

1) Üleminek kinnerripakusse paremaga ülemisel rööpal sooritada käte väikese kõverdamisega; samal ajal viiakse vasak jalg kaarega vasakult alumise rööpa alt toengasendini alt vastu alumist rööbast. Pärast seda käed sirutatakse ja viiakse kõrvale.

2) Reisiste vasakul risti ülemisel rööpal on ülemineku-
elemendiks rõhtseisule ja peatust selles ei ole.

III. Erikõrgusega rööbaspuud

1. Rippseisust risti althoidega ülemisest rööpast: hüp-
pega harkülehoog üle alumise rööpa ripplamangusse
alumisel ja parema ülehooga pöördega vasakule 360°
käärtoeng vasakuga alumisel rööpal, vasak hoidega
alumisest, parem ülemisest rööpast 1,7
2. Langemine taha kinnerripakusse vasakuga, parema
käte haardega alumisest ja kinnertõus käte haardega
ülemisest rööpast ripplamangusse käärselt alumisel
rööpal 1,8

3. Ülehoog paremaga ripplamangusse alumisel rööpal ja hooga ette rippkükk alumisel ja jalgade tõukega alumisele rööpale tõus toengusse ülemisel 2,0
4. Rõhtlamang risti ülemisel rööpal, käed kõrvale, hetk-püsi 1,0
5. Haardega alumisest laskumine toengusse alumisele rööpale (sääretõstega taha) 0,5
6. Vasaku jala ringiga (puudutades) pöördega paremale ja parema käe ümberhaardega ülemisest rööpast sissehoog, tahahoog 1,0
7. Ettehool nurkmaha vasakule 2,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjale:

1) Pärast harkülehoogu on lubatud kohe (pärast ripp-lamangut) sooritada ülehoog paremaga pöördega vasa-kule ümber.

2) Peatust kääртоengus ei ole. Üleminek kääртоengust pärast pööret ja langemine taha sooritatakse liitselt.

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Ripe ettekõverdatud jalgadega, sirutades jalgu ette (mitte vähem kui rõhtasendini) tahahool, kõverda-des paremat jalga (jalatald vasakul põlvel) järgneva sirutusega ettehoog, tahahool kõverdada vasakut jalga (jalatald paremal põlvel) järgneva siruta-misega 0,8
2. Ettehool uppripe 0,5

3. Rõhtriipe vasaku jala põiaga rõngasse, püsi . . .	1,8
4. Uppriipe	0,2
5. Kaarhooga ripe kõverdatud kätel	1,5
6. Ettehoool sirutades käed tiriripe varvasripakuga paremale nõõrile, kõverdades vasakut ette, püsi . . .	3,5
7. Uppriipe	0,2
8. Mahahüpe hooga taha	1,5

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

1) Harjutuse alguses sooritada ripe ettetõstetud jalgadega, nurkripet fikseerimata. Mõlemad need asendid on üleminevad.

2) Rõhtriipe jalatoenguga rõngasse sooritatakse teise jala (põia) asendiga mitte kõrgemal kui rõhtpinnas käerandmetega ja mitte madalamal kui pea. Kõrvalekaldu mine nendest piiridest on viga.

3) Väike paindumine puusaliigendis tiririppe sooritamisel hooga ette rippes kõverdatud kätel on märgatav viga (0,8 punkti). Sooritamine üle uppriipe enne tiri-ripet on elemendi mittetäitmine.

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel ette uppriipe kõverdatud jalgadega (varbad rõngastesse) . . .	1,5
2. Kiikel taha varvasripak tagant	3,0
3. Kiike ajal ette uppriipe kõverdatud jalgadega ja kiikel ette sirutades jalgu kaarhoog	2,0
4. Kiikel taha hooga taha pööre 360° paremale . . .	0,5
5. Kiikel ette hooga ette pööre 540° vasakule . . .	1,2

- | | |
|---|-----|
| 6. Kiikel ette hooga ette pööre paremale ümber | 0,3 |
| 7 Kiikel ette hooga ette (pärast jalgade tõuget) mahahüpe | 1,5 |

III. Rõngad (kiikel)

- | | |
|--|-----|
| 1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel ette pööre vasakule ümber | 0,5 |
| 2. Kiikel ette pööre 450° paremale | 2,0 |
| 3. Kiik paremale, kiikel vasakule pööre 270° vasakule | 1,0 |
| 4. Kiikel ette hooga ette ripe kõverdatud kätel | 2,5 |
| 5. Kiikel taha hooga taha ripe | 1,0 |
| 6. Kiikel ette hooga taha mahahüpe (jalgade tõuketa) | 3,0 |

I. PALK

(kõrgus 120 sm, laius 10 sm)

L ä h t e a s e n d: algseis, piki.

- | | |
|---|-----|
| 1. Vasak jalg ette varbale, käed ette, vasak taha varbale, käed kõrvale ja jalavahetussamm vasakuga, kaarega taha käed alla | 0,5 |
| 2. Sama teise jalaga | 0,5 |
| 3. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed küljeriingidega eest ette, püsi | 1,0 |
| 4. Sirutudes parem jalg taha varbale ja pööre paremale seisuga vasakul jalal, parem kõrvale varbale, kaarega kõrvale käed üles, kerepainutus paremale, hetkpüsi | 0,8 |

5. Sirutuda seisu vasakul jalal, parem kõrvale, käed kõrvale ja parem jalg risti tagant vedrutusega poolkükki, käed ristis ette, tempos sirutades pööre 270° paremale, kaartega kõrvale käed üles 2,5
6. Poolkükkk paremal, libistades vasakut jalga mööda palki taha varbale kere pöördega paremale, eestkaarega käed ette-alla paremale, pea langetatud, püsi 1,0
7. Sirutudes kõndsamm vasakuga, käed ette ja pööre paremale seisu vasakul jalal (risti), parem jalg kõrvale varbale, käed kõrvale (parem altkaarega) kerepainutus paremale 0,7
8. Paremat jalga juurde võttes poolkükkk, käed taha, mahahüpe ette ülesirutatult painutusega vasakule taha, kere kergelt paremale pööratud 3,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Kõik harjutused sooritatakse liitselt ühes rütmis.
- 2) Mahahüppe juures käed paremale-üles.

II. HARJUTUSED HÜPITSAGA (palgil)

Lähteasend: algseis piki, hüpits taga all.

1. Kõndsamm vasakuga hüpitsa keerutamisega külgpinnases (vasakult) väikese poolkükiga vasakul jalal ja kere pöördega vasakule 0,2
2. Sama parema jalaga teisele poole 0,2
3. Kaks sammu ühele hüpitsaringile vasakult . . . 0,5
4. Kõndsamm vasakuga hüpitsaringiga paremalt 0,2
5. Parema jala hooga pööre vasakule ja jalavahetus-

- samm paremale (risti palgil), hüpitsaringiga eespin-
nases seisu paremal jalal, vasak kõrvale varbale 1,0
6. Hoog hüpitsaga vasakule pöördega vasakule, käed ette 0,7
 7. Hoog hüpitsaga vasakule poolkükiga vasakul jalal kere pöördega vasakule 0,8
 8. Kerepööre paremale ja hoog hüpitsaga ette, sirutuda seisu vasakul jalal, parem taga varbail, hüpits ees 0,2
 9. Pareim jalg kõverdada ette ja kerepööre paremale väikese painutusega paremale, kaarega alla pareim käsi kõrvale-alla, püsi 1,5
 10. Sirutudes kerepööre vasakule, käed ette (hüpitsa hoog ette) ja astudes paremaga üle hüpitsa rõhtseis paremal, vasak taga, jalavarvastega hoida hüpitsat, käed kõrvale, püsi 2,0
 11. Sirutudes ja kõverdades vasakut jalga (käed alla), astudes üle hüpitsa vasak jalg juurde 0,7
 12. Poolkük, käed ette-alla ja mahahüpe ülesirutatult paremale hüpitsa keerutamiseiga (kaarega taha) ette jalgade alt (1 keerutus) 2,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

1) Kõik harjutused kuni rõhtseisuni vasakul jalal, pareim ette kõverdatud, sooritatakse ühtlases tempos.

2) Pärast üleminekut rõhtseisu-tasakaalu ja pärast üleastumist üle hüpitsa paremaga vasakut kõverdatakse taha ja hüpits viiakse jalgade alt läbi. Pärast seda vasak jalg sirutatakse ja sooritatakse rõhtseis.

3) Maandumisel peab hüpits olema ees.

HUPPED

I. **Võimlemishüpe** üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

Hindetabel:

kõrgus	85 sm	—	2,0	punkti
"	90 sm	—	4,0	"
"	95 sm	—	6,0	"
"	100 sm	—	8,0	"
"	105 sm	—	10,0	"

II. **Hobune piki**, kõrgus 115 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm), hoolaud vasakul (esimene osa hobuse jalgade joonel), — külghüpe vasakule parema jala tõukega ja toenguga paremale käele.

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Kahe käe toengu puhul hüpe lugeda mittesooritatuks.

III. **Hobune piki**, kõrgus 115 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm), hobuse taga nõör 170 sm kõrgusel ja 30 sm kaugusel hobusest — pärast hüpet toengkägarasse ja kaht sammu (joostes) edasi järgnev hüpe üle nõöri kägaradatult (kägarhüpe).

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

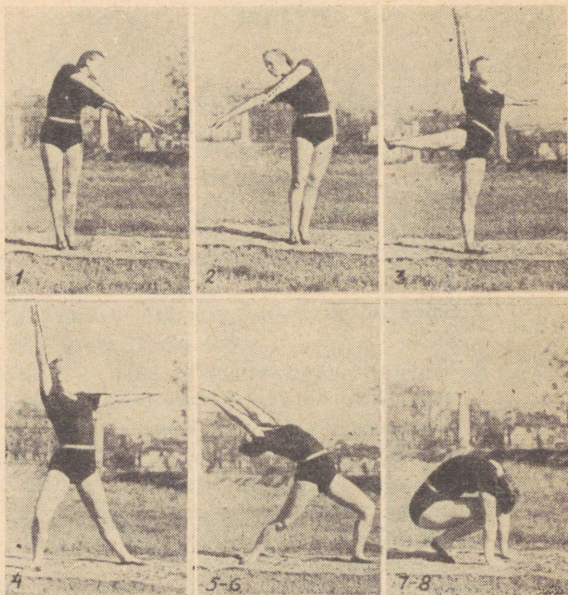
Hüpe sooritatakse tempos. Peatumine (rütmi ja tempo kaotus) lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine 0,8 punkti).

III JÄRK

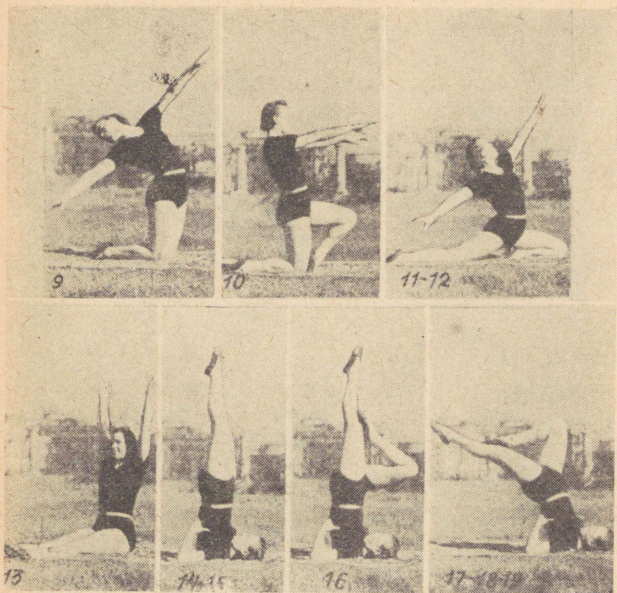
VABAHARJUTUSED (Vt. pilte lk-del 82—86.)

L ä h t e a s e n d: sulgseis.

- I. 1. Tõusta päkkadele, käed vasakule, kere kerge painutusega vasakule, vaade vasakule.
2. Sama teisele poole, altkaarega käed paremale.
- 3.—4. Väljaaste paremaga kõrvale, altkaarega vasak käsi kõrvale pihuga üles, parem käsi üles, vaade vasakule käele 0,5
- II. 1.—2. Sirutades paremat jalga ja kõverdades vasakut pööre vasakule, käed üles, parem käsi ringiga väljast, kerepainutus taha . . . 0,5
- 3.—4. Kerepainutus ette, parem jalg vasaku juurde, toengkägar, pea langetatud.
- III. 1. Põlvitus, vasak käsi ette-üles, parem taha, kerepööre paremale, vaade paremale käele 0,5
2. Kõverdades vasakut jalga asetada varbaile parema põlve juurde, käed ette.
3. Laskudes vasakule põlvele ja sirutades paremat jalga poolspagaat, parem käsi taha, vasak ette-üles 1,5
4. Käte laineliigutus kere painutusega taha, vaade vasakule käele 0,5



- IV.
1. Pööre paremale ümber, sirutades vasakut jalga iste, käed üles 0,5
 - 2.—3. Veeredes taha turiseis kätetoenguga (abaluudele).
 4. Kõverdada paremat jalga ette, toetudes päkaga vasakule põlvele, langetada keha 60° nurgani põranda suhtes, ülesirutuda 1,5



V. 1.—2. Püsi.

3.—4. Sulgedes jalad veeremisega ette istuda kere painutusega ette, käed kaares tagant üles, pea langetatud 0,5

VI. 1. Sirutuda, toengiste ette kõverdatud parema jalaga, põid maas, vasak jalg ette.

2. Käte tõukega riskükk, vasak jalg parema



ees, käed ette pihkudega alla (käelabad langetatud), pea langetatud.

3.—4. Lainega ette tõusta püsti poolpöördega vasakule seisu vasakul jalal, parem jalg taga varbail, tagantkaarega käed üles, vaade vasakule 0,5

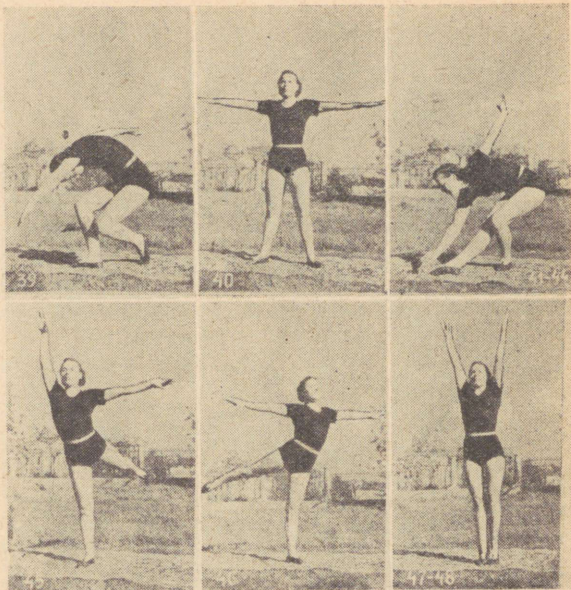
VII. 1.—2. Kõndsamm paremaga, vasak jalg kõverdada



ette, seestkaarega käed kõrvale, kerepööre vasakule kerge painutusega taha, vaade paremale käele.

3.—4. Pöördega vasakule juurdevõtusamm vasakule, altkaarega käed risti rinnale.

„JA“ — Kõndsammuga vasakule-ette, parem jalg kõverdada ette, kerepainutus taha, käed



Märkus: Pildil 46 peab parem jalg olema varbail.

- VIII. 1. Poolpöördega vasakule käte keskmised ringid üles, parem jalg kaarega kõrvale taha
- kõrvale, vaade vasakule käele, kerepööre
 paremale 0,5

- varbaile, poolkükü vasakul, vasak käsi ette, parem taha, pea langetatud 0,5
2. Püsi.
3. Tõsta pea, parem käsi ette, vaade käele.
4. Pöördega paremale vasak jalg juurde, käed kõrvale, parem altkaarega.
- IX. 1. Pöördega vasakule kaks jooksusammu, alates vasakuga, käed ristil rinnale.
2. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed kõrvale 1,0
- 3.—4. Püsi.
- X. 1.—2. Pöördega paremale tõusta paremale jalale, vasak kõrvale varbaile, parem käsi üles, vasak alla-sisse, kerepainutus vasakule, vaade üle vasaku õla 0,5
- „JA“ — Keharaskus kanda üle vasakule jalale, käed kõrvale.
- 3.—4. Pöördega paremale ja vedrutus poolküküga, altkaarega parem käsi taha, vasak ette ja pöördega vasakule altkaarega käed kõrvale, harkseis 0,5
- XI. 1.—4. Kõndsamm vasakuga taha järgneva poolküküga vasakul, kerepainutus ette, parem käsi parema jala varbaile, pihuga üles, vasak käsi taha 0,5
- XII. 1. Sirutuda, parem käsi üles pihuga ette, vasak kõrvale, vaade paremale käele, vasak taha.
2. Kõndsamm vasakuga ette, käed kõrvale, parem käsi seestkaarega ja parem jalg taha varbaile.

3. Altkaarega käed üles, parem jalg juurde, tõusta päkkadele.
4. Väliskaarega käed alla, algseis.

II. HARJUTUSED KURIKATEGA

Lähteasend: sulgseis, kurikad küünarvartel.

- I.
 1. Väikese kaarega sisse ja suure kaarega välja, parem käsi kõrvale, vetruva poolkükiga painutada kere käe suunas, vaade kurikale.
 2. Sama vasaku käega 0,5
 3. Suure kaarega alla vasak käsi paremale.
 4. Suure kaarega alla käed alla ja keskmised ringid vasakule keha ees 0,5
- II.
 1. Suure kaarega käed vasakule, parem jalg kõrvale.
 2. Suure kaarega alla käed alla ja keskmised ringid paremale keha ees, parem jalg juurde 0,5
 3. Suure kaarega käed paremale, vasak jalg kõrvale.
 4. Suure kaarega alla vasak käsi kõrvale, jalg juurde.
- III.
 1. Kõndsamm vasakuga kõrvale pöördega vasakule, väikesed rõhtringid ette käte peal 0,5
 2. Kõndsamm paremaga, käed ette ja suure kaarega alla käed taha.
 - 3.—4. Kõndsamm vasakuga, käed ette ja keskmised

sed ringid üles-välja ja rõhtseis vasakul,
käed üles 1,5

- IV. 1.—2. Kõndsamm paremaga ette vetruva kükiga paremal, suurte ringidega paremalt (keha poolt ette) pööre vasakule ümber ja suure kaarega vasakule käed ette seisu paremal jalal, vasak jalg ees varbail 0,5
3. Keskmised ringid üles-välja 0,5
4. Kerepainutus taha, käed üles.

V. 1.—2. Sirutuda ja kere painutusega ette, kõverdades paremat jalga, poolteist järgset (alatud vasaku käega) suurt küljeringi ette, asendini käed all 0,5

„JA“—3. Kõverdades käsi väikese kaarega taha asetada kurikad tagant õlgadele 0,5

4. Püsi.

VI. 1. Käed keskmise kaarega alla ja suure kaarega ette, kõverdades vasakut (poolkükiga) tõusta ja sirutuda, väikesed küljeringid üles-välja, kõndsamm paremaga, üle anda keharaiskus paremale jalale, vasak taga varbail 0,5

2. Pöördega vasakule seis paremal jalal, vasak kõrvale varbaile, käed üles, kerepainutus vasakule.

3. Sirutudes suurte kaartega eespinnases sisse käed kõrvale, vasak jalg juurde.

4. Harilik tigu (väikese kaarega üles kurikad küünarvartel, kerega väljastpoolt, kõver-

- dada käed ja sirutades käsi alla väikesed kaared sisse ja käed kõrvale) 1,5
- VII. 1.—2. Jalavahetussammuga ette-välja paremaga ja hüppega paremal jalal, vasak kõverdada ette, käed kõrvale, suure kaarega alla, käed risti rinnale 0,5
- 3.—4. Sama teisele poole 0,5
- VIII. 1. Juurdevõtusammuga paremaga taha väikesed ringid alla käte ees, pea kallutus ette 0,5
2. Juurdevõtusammuga vasakuga taha keskmised ringid alla käte taga, kerge kere painutusega taha, vaade vasakule 0,5
- „JA“ — Suure kaarega alla, käed alla.
3. Suured ringid sisse.
4. Väikese kaarega sisse kurikad küünarvarvetele 0,5

KANG (madal)

- I. 1. Rippseisust parema jala hoo ja vasaku jala tõukega tireltõus toengusse 2,5
2. Tahahool ülehoog paremaga vasakule ja kinnehöör taha kääertoengusse (parem jalg ees) 3,5
3. Käed kõrvale ja ülehoog vasakuga pöördega vasakule istesse vasakul reiel, püsi 2,0
4. Haare paremaga althoidesse keha tagant ja maha hüpe pöördega paremale ümber, seisu parem küljeti riistale 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Kinnerhäär taha, mis lõpetatakse kinnertoenguga (kuid mitte kääretoenguga), lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine — 0,8 punkti).

- II* 1. Rippseisust paremal jalal, vasak taga, jooksult käärgülehoog vasakuga kinnerripakusse ja tireltõus vasakuga tagant kääretoengusse (vasak ees) 4,0
2. Käed kõrvale ülehoog paremaga istesse ülesirutatult, hetkpüsi 0,5
3. Vasak käsi althoidesse ja pööre vasakul ümber toengusse 1,0
4. Ülehoog paremaga välja kinnertoengusse ja kinnerhäär taha kääretoengusse väljas (paremaga) 2,5
5. Parema ülehooga taha pöördega paremale maha hüpe (seisu vasak küljete riistale) 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Lähteasendisse asuda algseisust 1 m kaugusele kangist, kere kallutusega ette ja vasaku jala asetamisega taha.

- III. 1. Rippseisust hüppega ripplamang ja kõverdades paremat jalga ette ülesirutuda (pingpainutus), hetkpüsi 1,0
2. Sirutades paremat jalga pööre vasakule ümber, parema ümberhaardega rippseis vasakul, parem

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

- | | |
|---|-----|
| taga ja jooksult kägarülehooga kinnerripak, esimese hooga ümberhaare vasaku käega pealthoidesse | 2,5 |
| 3. Teise hooga kinnertõus vasakuga kääertoengusse | 2,0 |
| 4. Kinnerhõör taha vasakul jalal kääertoengusse | 2,5 |
| 5. Vasaku jala ülehooga paremale taha pöördega paremale mahahüpe | 2,0 |

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

1) Üleminek ripplamangust rippseisu ülesirutatult kõverdatud jalaga ette ja järgnev pööre, mis on sooritatud käte kõverdamisega, lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine — 0,5 punkti).

2) Mahahüpe sooritada keha ülesirutamisega pärast ülehoogu, mitteülesirutamist lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine — 0,8 punkti).

- IV. 1. Rippseisust ülesirutatult hoidega käed koos (käed puudutavad teineteist) ring parema jalaga paremale taha pöördega paremale ümber ja parema käe ümberhaardega rippseisu, upselt taga (vasak käsi althoidega) 0,5
2. Jalgade tõukega uppripe, hetkpüsi 0,3
3. Kägarülehoog vasakuga taha ja vasakule rõhtvarvasripak (vasaku käe lahtilaskmisega), parem kõrvale, vasak käsi üles, püsi 1,5
4. Kinnerripak paremaga (vasak käsi althoidega), püsi 0,2
5. Kinnertõus paremaga kääertoengusse 2,5

6. Pööre vasakule ümber vasaku käe ümber käärtöengusse vasak väljas ja langemine taha kinneripakusse, kinnertöus vasakuga kinnertoengusse vasakuga väljas 2,5
7. Ümberhaare paremaga althoidesse, sirutades vasakut jala asetada see pöiaga kangile (vasakult) ja parema jala hooga vasakule mahahüpe ülesirutatult vasakule (seisu parem küljeti riistale) 2,5

RÖÖBASPUUD

I.* Rööbaspuud (madalad)

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel hoogtöus taga 3,0
2. Ettehool ülehoog paremaga paremale rööpale ja vasaku ülehooga taha käärid pöördega vasakule ümber harkistesse käte ees 2,0
3. Sissehoog ja tahahool toengpölvitus paremal, vasak jalg taha, vasaku jala hooga tiriseis ölgadel, püsi 2,5
4. Upptirel ette istesse vasakul reiel paremal rööpal 1,0
5. Nurkmaha vasakule (seisu parem küljeti riistale) 1,5

Juhend kohtunikele ja osavöõtjaile:

Käärid vasaku jala hooga taha pöördega harkistesse käte ees sooritatakse käte järgse ümberhaardega.

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

II. Rööbaspuud (madalad)

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel, hoogtõus ees 3,0
2. Tahahool ülehoog vasakuga vasakule rööpale ja ettehoool ülehoog paremaga vasakule rööpale istesse paremal reiel vasakul rööpal, käed kõrvale, hetkpüsi 0,5
3. Ümberhaare kätega keha tagant ja sissehoog, tahahool rõhttoeng paremal põlvel paremal rööpal ja istudes säärele (paremal jalal), vasak jalg sirgelt paremale rööpale (poolspagaat), parem käsi ette-üles ja kerepainutus taha, püsi 2,0
4. Parema käe haardega eest ja vasaku jala hooga upp-tirel ette harkistesse käte ees 2,0
5. Kõverdades paremat pööre paremale kääristesse parema ripakuga risti, käed kõrvale, hetkpüsi . . . 0,5
6. Parema käe haardega alt ja vasaku jala ülehooga mahahüpe pöördega paremale 270° (vasaku käe ümberhaardega) seisu vasak küljeti riistale . . . 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Rõhttoengseisu sooritamisel paremal põlvel, mis on üleminekuelemendiks, parema jala põlv asetada parema käe vastu. Järgnevak laskumiseks poolspagaati on lubatud haarata vasaku käega tagant (libisemisega).

III. Rööbaspuud (erikõrgusega)

1. Rippseisust risti hoidega ülemisest rööpast hüppega rippkükk ülesirutatud paremaga alumisel rööpal vasak rööpa all ja ülehoog vasakuga 0,3

2. Vasaku jala hoo ja parema tõukega tireltõus toengusse ülemisel rööpal 2,5
3. Harkülehoog üle alumise rööpa ja langemine taha ripplamangusse alumisel rööpal 1,5
4. Ümberhaare paremaga risti üle vasaku ja pöördega paremale iste paremal reiel alumisel rööpal, vasak käsi kõrvale 0,2
5. Ülehoog mõlemaga paremale vasaku käe haardega ülemisest rööpast ja mõlema jala ülehooga paremale taha jalgade kõverdamisega ja tõukega pöidadega toetudes alumisele rööpale tõus toengusse ülemisele rööpale 1,5
6. Ring paremaga vasakule üle alumise rööpa ja pööre paremale seisu vasakuga alumisel rööpal, parem jalg taha kere kallutusega ette, parem käsi üles, rõhtseis, püsi 1,0
7. Sirutuda, parem käsi kõrvale ja samm paremaga ette, vasak jalg kõverdatult asetada eest ülemisele rööpale (pöiaga välja) ja kerepainutus taha, parem käsi üles, püsi 0,5
8. Ulesirutuda, vasak jalg ette ja vasaku käe haardega ette ja parema käe haardega alumisest rööpast vasaku jala hooga taha kaarmaha (ülesirutatult) paremale 2,5

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Harjutus kuni rõhtseisuni sooritada liitselt.

IV. Rööbaspuud (erikõrgusega)

1. Rippseisust väljas risti hoidega alumisest rööpast, vasaku jala tõuke ja parema hooga tiriripe alumisel rööpal pöidade toenguga ülemisele rööpale, hetkpüsi 0,5
2. Veidi kõverdades käsi ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse alumisel rööpal 0,5
3. Ülehoog vasakuga vasaku käe ümberhaardega althoidesse alumisest rööpast ja parema ülehooga pöördega vasakule ja parema käe ümberhaardega ülemisest rööpast toeng, ettehool ülehoog istesse paremal reiel alumisel rööpal, ettehool kõrge nurkiste ja toengkäär vasakul jalal alumisel rööpal, parem jalg ette 1,0
4. Tõusta püsti, vasak käsi ette ja pööre paremale parema jala ülehooga üle ülemise rööpa, kõverdades paremat ripak ülemisel rööpal käed kõrvale ja kerepainutus taha, hetkpüsi 1,5
5. Sirutuda, parema jala sirutamise ja parema käe haardega alt ülemisest rööpast, käärtõengseis paremaga vasaku ülehooga pöördega paremale toeng, kaarhoog pöördega paremale (üle alumise rööpa) ja parema haardega risti üle vasaku iste paremal reiel alumisel rööpal, vasak käsi kõrvale 3,0
6. Vasaku käe haare keha tagant ja sissehoog, taha-hool rõhttoeng vasakul põlvel alumisel rööpal, parem jalg taha, vasak käsi üles, hetkpüsi 1,5

7. Vasaku haardega alumisest rööpast ja parema hooga sissehoog ja ettehool külgmaha vasakule (seisu seljati riistale) 2,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Pööre kääртоengseisust alumisel rööpal toengusse ülemisel ja kaarhoog pöördega istesse paremal reiel alumisel rööpal sooritada liitselt. Peatumine üleminekuis lugeda märgatavaks väeks (mahaarvamine — 0,5 punkti).
- 2) Kaarhoog pöördega on lubatud sooritada parema jala reie libisemisega mööda alumist rööbast.

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

- | | |
|---|-----|
| 1. Hooglemiselt rippes ettehool uppriipe | 0,5 |
| 2 Rõhtripe ripakuga paremale kämbalale (eest), püsi | 1,0 |
| 3. Uppriipe | 0,5 |
| 4. Kaarhooga ripe kõverdatud kätel ja hoog taha . | 2,5 |

Tutvuge brošüüriga

„ÕPPE-EELNE

VIRGUTUSVÕIMLEMINE KOOLIS“

Hind 2,50 rubla

5. Ettehool, sirutades käed, uppriipe ja tiriripe ette kõverdatud vasaku jalaga, hetkpüsi 2,5
6. Sirutades vasakut jalga tiriripe ja mahahüpe tirelkaarega taha ülesirutatult 3,0

II.* Rõngad (paigal)

1. Rippest kõverdades jalgu ette ja sirutades jalad ette kõrgemale hoog taha, ettehool uppriipe 1,0
2. Käätiriripe (vasak ette, parem taha), hetkpüsi 2,0
3. Laskumine ette ülesirutatult, kõverdades vasakut jalga rõhtkinnerripakusse vasakul kämblal, püsi 2,0
4. Uppriipe ja tahahool kõverdada paremat, puudutades päkaga vasaku jala põlve (või reit), tempos sirutada parem jalg taha ja ettehool ripe kõverdatud kätel 3,0
5. Tahahool mahahüpe 2,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Parema jala kõverdamist päkaga vasaku jala põlve puuteni (poolspagaat) ja järgnevat jala sirutust sooritada tahahool.
- 2) Käte sirutamist tahahool enne mahahüpet (rippest kõverdatud kätel) lugeda märgatavaks veaks (maharvamine — 0,8 punkti).

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

III. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel taha pööre vasakule 270° , kiik vasakule 1,0
2. Kiikel paremale pööre paremale 270° 1,0
3. Kiikel ette ettehoool uppripe 2,0
4. Kiikel taha mittetäielik tiriripe ja kohe uppripe . 0,5
5. Kiikel ette kaarhoog rippesse kõverdatud kätel . 2,5
6. Kiikel taha hooga taharipe 1,0
7. Kiik ette ja kiikel taha mahahüpe hooga taha . 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Mittetäielik tiriripe ja tempos uppripe kiikel taha sooritada kiike suurendamiseks vibutusliigutusega. Selle liigutuse sooritamine mitte tempos rõngaste kiikel lugeda märgatavaks veaks (mahaarvamine — 0,5 punkti).

IV. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel ette ettehoool ripe kõverdatud kätel 2,0
2. Kiikel taha tahahool ripe 1,0
3. Kiikel ette uppripe, kiik taha 2,0
4. Kiikel ette kaarhoog 0,5
5. Kiikel taha pööre vasakule ümber 0,5
6. Kiikel ette pööre paremale 360° 1,0
7. Kiikel ette pööre vasakule ümber ja ülesirutus maha 3,0

PALK

(kõrgus 120 sm, laius 10 sm)

I. L ä h t e a s e n d : algseis.

1. Kõndsamm vasakuga ja keskmise eespinnase kaarega vasakule, parem käsi kõrvale pihuga üles, vaade paremale käele 0,2
2. Sama parema jala kõndsammult teisele poole 0,2
3. Neli kiiret sammu päkkadel käed üles ja seis päkkadel ülesirutatult, hetkpüsi 0,6
4. Vetruv poolkük kere painutusega ette, väliskaarega käed risti keha ette ja asuda seis paremal jalal, vasak taga (ülesirutada), altkaarega parem käsi üles, vasak taha, hetkpüsi 0,5
5. Vasak jalg ette varbaile, käed kõrvale ja pööre mõlemal jalal (päkkadel) paremale ümber, käed alla 1,0
6. Laskumine põlvseisu vasakul, käed kõrvale ja toenguga põlve ees altkaarega parem jalg taha, rõhttoengusse vasakul põlvel, hetkpüsi 1,5
7. Kõverdades paremat põlvitus ja laskuda istesse säärtetele, kere painutusega ette, pea langetada, käed taha, hetkpüsi 2,5
8. Toengkägar, lähendades jalgu asuda sulgseisu, käed kõrvale, vaade paremale käele, hetkpüsi 1,5
9. Poolkük, käed taha ja mahahüpe paremale pöördega paremale 2,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Harjutus sooritada liitselt.

2) Uleminekul põlvseisust rõhttoengusse põlvele võib kätetoeng toimuda üheaegselt parema jala sirutamise ja ette ja alles siis parem altkaarega taha.

II. L ä h t e a s e n d : seis risti (palgil), vasaku jala põid täisnurga all paremaga, käed kõrvale pihud üles, vaade paremale käele.

1. Järsult pöörates kämblad taha, poolkukk kere kalutusega ette 45° ja 6—8 jooksusammu järgse keha sirutamise ja mis lõpeb seisu paremal jalal, vasak jalg taga varbail, altkaarega käed ette-üles, hetkpüsi 2,0

2. Pööre vasakule seisu paremal jalal, vasak kõrvale, käed paremale-üles ja jalavahetussamm vasakule, altkaarega käed alla-vasakule ja kõrvale, parem jalg kõrvale varbaile, kerepainutus paremale, hetkpüsi 1,5

3. Libisedes mööda palki parem jalg vasaku juurde pöördega vasakule, käed (parem altkaarega) üles, kerepainutus taha, seistes paremal jalal, vasak ees varbail, käed kõrvale, hetkpüsi 2,0

4. Sirutada ja kolm sammu edasi alates vasakuga, käed ristis keha ees ja seis vasakul, parem kõverdunud taha, põlv pööratud välja, altkaarega parem käsi kõrvale, vasak ette-üles, hetkpüsi 1,5

5. Parema jalg taha varbaile, pööre paremale seisu paremal jalal, vasak kõrvale varbaile, käed kõrvale (parem altkaarega) 0,8

6. Vasak jalg juurde, poolkukk, käed taha ja harkmahahüpe ette 2,2

HÜPPED

II.* **Kits risti**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm).

H i n d e t a b e l :

kõrgus	95 sm	—	2,0 punkti
"	100 sm	—	4,0 "
"	105 sm	—	6,0 "
"	110 sm	—	8,0 "
"	115 sm	—	10,0 "

II.* **Kits risti**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm).
Kitse taga nõör 150 sm kõrgusel, 30 sm kaugusel kitsest (vahemaad on lubatud suurendada) — k ä - g a r p e a l e h ü p e j a m a h a h ü p e e t t e (ü l e nõöri) sääretõstega taha.

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Peatus toengus kauem kui hetkpüsi lugeda märgata-
vaks veaks (mahaarvamine — 0,8 punkti).

III. **Sangadega hobune**, kõrgus 125 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — k ü l g h ü p e (ükskõik kummale poole).

IV. **Hobune piki**, kõrgus 120 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm), hoolaud kõrval hobuse jala lähemal joonel, — n u r k h ü p e ü h e j a l a t õ u k e g a (põiki välisjalalt) käte järgse toenguga (hüpet võib sooritada ükskõik kummale poole).

* Toodud harjutus ei kuulu võistluskavasse.

II JÄRK

VABAHARJUTUSED

Lähteasend: algseis 45° nurga all vasakule põhisuunast.

„JA“ — Käed risti keha ees, pea langetatud.

- I. 1. Hüpe paremal jalal, hoog vasakuga kõrvale, käed kõrvale, pea paremale.
2. Juurdevõtusamm vasakuga kõrvale kere painutusega paremale, vaade paremale.
- 3.—4. Sirutuda ja vasaku jala kõndsammuga kõrvale, pööre vasakule ja parema jala hooga pöördhüpe seisu vasakul põlvel, kolmveerand eespinnase ringiga alla, parem käsi ette, vasak kõrvale-taha 1,5
- II. 1.—4. Kaarega vasakule käed üles, sirutades paremat jalga istuda säärele, kerepainutus ette, käed taha.
- III. 1. Sirutudes tõusta poolpöördega paremale jalale, vasak taha, eestkaarega käed üles, pihud ette.
2. Kõndsamm vasakuga ette, parem jalg taha.
- 3.—4. Parema jala kõndsammuga libisemisega ette asuda vasakule põlvele, parem jalg ette varbaile, käed väliskaarega alla.
- IV. 1.—3. Kerepainutus taha, eestkaarega käed üles ja kätetoenguga maha sild, seistes vasakul põlvel, parem jalg ees varbail 2,0
4. Püsi.

- V. 1. Kõverdades käed selililamang 0,5
 2. Käed üles.
 3.—4. Pööre paremale 360° vasaku jala sirutamise-
 sega selililamangusse 0,5
- VI. 1.—2. Veeremisega taha turiseis, väliskaarega käed
 taha (pihkudega maha) 0,5
 3. Püsi.
 4. Kõverdades jalgu veeremisega ette toeng-
 kägar, pea langetatud.
- VII. 1. Tõusta paremale jalale, vasak kõrvale, käed
 kõrvale.
 2.—3. Samm vasakuga kõrvale harkseisu, käed üles
 ja ringidega ette kerepainutus taha järgneva
 laskumisega kaarsilda 1,5
 4. Püsi.
- VIII. 1.—2. Pööre vasakule ümber rõhttoengusse vasa-
 kul põlvel.
 3.—4. Kere painutusega ette, langetades paremat
 jalga, poolspagaat, altkaarega käed üles ja
 kerepainutus taha 1,0
- IX. 1.—2. Pöördega paremale ümber, sirutades vasakut
 üle spagaadi, parema käe toenguga paremalt,
 pööre paremale ümber vasaku jala üle-
 hooga toenglamangusse reitel 1,0
 3.—4. Lähendades jalad toengkägar ja kükk kere
 painutusega ette, pea langetatud, käed ette-
 üles.
- X. 1.—2. Lainega ette tõusta päkkseisu, altkaarega
 käed üles.

- 3.—4. Seestkaarega poolpöördega paremale käed kõrvale, seis vasakul jalal, parem kõrvale.
- XI. 1.—2. Tirelring paremale järgneva pöördega paremale seisu paremal jalal, vasak taha, käed üles ja vasaku jala juurdeasetamisega poolkukk kere poolkallutusega ette, käed taha (ujuja start) 1,0
- 3.—4. Tirel ette toengkägarasse, vasak jalg risti parema ees 0,5
- XII. 1.—2. Tõustes pööre paremale 315° päkkseisu, käed üles väliskaarega.
- 3.—4. Laskudes paremale pöiale vasak jalg risti taga päkal, seestkaarega käed kõrvale, kerepainutus paremale, vaade paremale käele.

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Vabaharjutus sooritatakse liitselt tempo aeglustamisega pärast teist takti.
- 2) Spagaat on üleminekuelement.

KANG

(madal)

- I. 1. Rippseisust vasak althoidedega, jooksult käärtõus paremaga parema käe ümberhaardega althoidesse 4,5
2. Käärhõör ette 1,5
3. Pööre vasakule kääртоengusse vasak väljas ja kinnerhõör taha kääртоengusse vasak väljas 1,5

4. Ülehoog vasakuga taha ja parema jala ringiga mahahüpe pöördega vasakule seisu parem küljети riistale 2,5

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Kui käärtõus sooritatakse ilma ümberhaardeta (ümberhaare pärast käärtoengusse tõusu), on see jäme viga.
 - 2) Ring parema jalaga pöördega ja mahahüpe sooritatakse vasaku käe haardeta pärast ülehoogu paremaga vasakule taha. Käega järelhaare tähendab mahahüpe mittesooritamist.
 - 3) Peatumine käärtoengus pärast parema jala ülehoogu mahahüppe sooritamisel on jäme viga.
- II.
1. Rippseisust jalgade tõukega tireltõus toengusse 1,0
 2. Ülehoog paremaga taha pöördega paremale ümber (õlaga taha) käärtoengusse vasakuga, käed althoidesse 2,0
 3. Kinnerhõör vasakuga ette käärtoengusse . . . 1,5
 4. Käed kõrvale ja ülehoog paremaga istesse ülesirutatult (taga), hetkpüsi 0,5
 5. Tagatoeng ja langemine taha uprippesse järgneva vasaku jala kägarülehooga taha ja kinnertõus paremaga käärtoengusse, parema käe ümberhaardega althoidesse 1,5
 6. Ülehoog vasakuga pöördega paremale toengusse ja 1,0
 7. Kaarmaha 2,5

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Teise ja kolmanda liite võib sooritada nii peatusega kui ka liitselt.

- 2) Taga upprippe puudumine pärast langemist taha on jäme viga.
- 3) Kinnertõus paremaga, mis sooritatakse ilma parema käe ümberhaardeta, on jäme viga.

RÖÖBASPUUD

I. Rööbaspuud (madalad)

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel tahahool tõus tiriseisu õlgadel, püsi 2,5
2. Käärtiriseis õlgadel (parem jalg ees, vasak taga), laskumine rõhttoengusse paremale põlvele paremal rööpal, hetkpüsi 0,5
3. Vasaku jala hooga sissehoog ja ettehool ringparemaga mööda vasakut rööbast pöördega vasakule ümber järgneva vasaku jala ülehooga vasakule rööpale eest 2,5
4. Parema jala hooga taha käärid pöördega paremale ümber, käte järgse ümberhaardega istesse paremale reiele vasakul rööpal, vasak käsi kõrvale . . . 2,0
5. Külgmahahüpe vasakule üle mõlema rööpa, vasaku käe haardeta 2,5

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Peatus kääertoengus parema jalaga ringi sooritamisel mööda vasakut rööbast pöördega ümber on jäme viga.

II. Rööbaspuud (erikõrgusega)

1. Rippseisust hoidega ülemisest rööpast hüppega ripe kõverdatud kätel, harkülehooga alumisel rööpal ja parema jala ringiga vasakule taha (vasaku jala alt) ripplamang alumisel rööpal 0,5
2. Tireltõus toengusse ülemisele rööpale 2,0
3. Langemine taha upprippseisu alumisel rööpal ja tempos tõus toengusse ülemisele rööpale 0,5
4. Ülehoog paremaga käärtõengusse ja laskumisega taha rippseisu (vasakuga alumisel rööpal) parema jala ripakuga ülemisel rööpal, käed kõrvale ülesirutada, püsi 1,0
5. Vasaku jala tõukega alumisele rööpale ja haardega ülemisest (vasak althoidega) kinnertõus käärtõengusse, seistes parema jalaga alumisel rööpal . . . 0,5
6. Pöördega vasakule ja vasaku ülehooga taha rõhtseis paremal, parem käsi üles, hetkpüsi 0,5
7. Vasaku jala hoo ja parema tõukega parema käe haardega eest alumisest rööpast tiriseis vasakul õlal ülemisel rööpal, püsi 3,0
8. Laskumine taha toengusse ja ettehool külgmahahüpe vasakule pöördega paremale (seisu parem küljeti riistale) 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Kinnerripaku sooritamisel paremaga ülemisel rööpal, seistes vasakuga alumisel, toetuda kogu tallaga vasakule pööratud põiaga. Pea asetseb vasaku jala põlvest mitte kõrgemal.

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

1. Hooglemiselt rippes tahahool väänak ette upp-rippesse 3,5
2. Kaarhoog rippesse kõverdatud kätel, hoog taha . 1,0
3. Ettehool (ülesirutatult) tiriripe käärselt (parem jalg ees, vasak taga), püsi 3,0
4. Uppriipe ja kaarhoog maha 2,5

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Üleminek ettehool tiririppesse:

- a) väikese painutamisega puusaliigesest — jäme viga,
- b) tähelepandava painutamisega — elemendi mitte-sooritamine.

II. Rõngad (kiikel)

1. Kiikelt järgsete jalgade tõugetega kiikel ette pööre vasakule 360° 0,7
2. Kiikel taha pööre paremale 180° 0,3
3. Kiikel taha pööre paremale 180° rippesse kõverdatud kätel 3,0
4. Kiikel taha tahahool ripe 0,5
5. Kiikel ette ettehool uppriipe 0,5
6. Kiikel taha väänak taha 3,0
7. Kiikel ette mahahüpe hooga taha (jalgade tõuketa) 2,0

PALK

(kõrgus 120 sm, laius 10 sm)

L ä h t e a s e n d : algseis.

1. Vasak jalg ette, käed taha-välja, vaade vasakule kaele ja neli kiiret sammu edasi (alates vasakuga) seisu paremal jalal, vasak taga varbail, samaaegselt eestkaarega käed üles ja tempos pööre vasakule ümber 0,8
2. Vasak jalg taha varbaile ja pööre vasakule ümber seisu paremal jalal, vasak ees varbail, kaarega paremale käed alla ja parem käsi ette, vasak kõrvale 0,8
3. Kandes keharaskuse vasakule jalale seis vasaku jala päkal, parem painutada taha, põlv pöörata välja, altkaarega vahetada käteasend, hetkpüsi 1,0
4. Kõndsamm paremaga ette ja seis parema jala päkal, vasak jalg põlvest taha kõverdatud, põlv välja pööratud, altkaarega vahetada käteasend, hetkpüsi 1,0
5. Vasak jalg ette varbaile, käed alla ja pööre päkkadel paremale ümber seisu vasakul jalal, parem ees varbail, käed ette 0,5
6. Parema jalg kõverdada ette ja parema käe haardega põlvest parema jalg kaarega taha-välja (käsi libiseb mööda reit), rõhtseis vasakul, vasak käsi üles, püsi 2,5
7. Sirutudes parema jalg taha varbaile ja pööre paremale ümber seisu vasakul, parema jalg ees varbail, käed alla ja poolkukkides vasakul kerepainutus ette, vasak käsi parema varba juurde, parem taha, hetkpüsi 0,7
8. Sirutuda ja asuda seisu paremal jalal, vasak taga varbail ja pööre vasakule kere painutusega vasakule,

- käed üles, hetkpüsi 0,7
9. Sirutuda seisu vasakul jalal, käed kõrvale — parem seestkaarega ja parem jalg juurde poolkükki, käed taha ja tempos mahahüpe ette, sääretõstega taha 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Harjutus sooritada liitselt ühtlases tempos.

HÜPPED

I. Võimlemishüpe üle lati, hoolauaga (kõrgus 10 sm)

Hindetabel:

kõrgus	100 sm	—	2,0 punkti
"	105 sm	—	4,0 "
"	110 sm	—	6,0 "
"	115 sm	—	8,0 "
"	120 sm	—	10,0 "

II. Võimlemislaud risti (kõrgus 140 sm), vedruhoolaua või painduva hoolauaga — k ä g a r h ü p e.

I JÄRK

VABAHARJUTUSED

Lähteasend: sulgseis, vasaku küljega algsuunale.

- I. 1. Sulgkükki päkkadel, käed ette, kämblad ja pea langetatud.

2. Laine ette altkaarega käed üles, pihkudega ette.
 - 3.—4. Kolm sammu tagasi, alates paremaga seisu paremal jalal, vasak ees varbail, eestkaarega käed alla ja kõrvale, vaade vasakule.
- II.
1. Vasak jalg ette, käed alla.
 - 2.—4. Väliskaarega vasak jalg taha varbaile pöördega vasakule 135° poolkükki paremal, käed ette, kõrvale ja taha-välja (sooritada liitselt); lõppasendis pöörata pea paremale 0,5
- III.
- 1.—2. Vasaku jala tõukega sirutades paremat, asetades juurde vasakut, pööre vasakule 225° päkkseisu, eestkaarega käed üles 0,8
 3. Väliskaarega toengkägar, pea langetatud.
 4. Tirel taha üle õla kägardatult, toengpõlvitusse 0,8
- IV.
1. Sirutades vasakut jalga taha poolspagaat, käed ette-üles 0,8
 - 2.—4. Kerepööre vasakule, üleskaarega vasak käsi kõrvale-alla, parem üles pihuga ette, kerepainutus vasaku jala suunas, vaade vasakule kämblale.
- V.
- 1.—2. Kerepööre paremale ja kätetoenguga tirel ette turiseisu, käed maas pihkudega maas.
 - 3.—4. Püsi 1,0
- VI.
- 1.—2. Veeremisega ette laskuda selili, käed eestkaarega üles.
 - 3.—4. Pööre paremale 360° istesse ette kõverdunud jalgadega, käed ette-üles, kämblad alla, pea langetatud, varbad puudutavad maad . . . 1,0

- VII. 1.—4. Sirutades paremat jalga ja tugevasti kõverdades vasakut parema alt, üle seisu vasakul põlvel spagaat (parema jala libistamisega ette), altkaarega käed üles 1,5
- VIII. 1.—2. Parema käe toenguga paremalt ülehoog vasakuga pöördega paremale toenglamangusse reitel 0,3
3. Ligi tõmmata toengkägarasse, pea langetada.
4. Tõustes pöördega paremale 135°, kõndsamm paremaga ja seis paremal jalal, vasak kõrvale varbaile, ringiga vasakule käed ette alla vasakule.
- IX. 1. Jalavahetussamm vasakuga kõrvale, käte-ringid paremale.
2. Pöördega paremale parema jala hooga taha ja hüppega vasakule, pööre paremale ümber seisu vasakul jalal, parem ette, käed üles.
3. Kõndsamm paremaga, hüpe paremal jalal, vasak kõverdada ette, käed taha, pea langetada.
4. Kõndsamm vasakuga, hüpe vasakul jalal, parem jalg taha, vasak käsi üles, parem ette 0,5
- X. 1.—2. Pöördega paremale jalavahetussamm paremale, seisu paremal jalal, vasak jalg kõrvale, käed alla ja kaarega paremale, vasak käsi kõrvale (parem käsi sooritab 1¹/₄ ringi).
- 3.—4. Tirelring vasakule seisu paremal jalal, vasak kõrvale varbaile 0,8

- XI. 1. Pöördega vasakule kõndsamm vasakuga ette ja parema jala hooga ette pöördega vasakule ümber, käed alla, seis vasakul jalal, parem jalg taga varbail, käed kõrvale.
2. Jalavahetussamm paremaga.
3. Vasaku jala hooga ette pöördssammhüpe vasakule jalale, parem taha, käed alla ja eestkaarega üles.
4. Pööre paremale ümber seisu vasakul jalal, parem ees varbail, käed ette.
- XII. 1.—4. Vasaku jala hoo ja parema tõukega tirlering ette (aeglaselt) harkseisu, käed üles ja asetades paremat jalga juurde toengkägar 1,5
- XIII. 1.—4. Kõndsamm paremaga ette, lainega ette asuda rõhtseisu paremal, vasak taha, käed ringiga taha, parem käsi ette-üles, vasak taha 0,5
- XIV. 1.—2. Pöördega vasakule ümber väljaaste vasakuga ette, altkaarega parem käsi ette, pihuga alla, vasak taha.
- 3.—4. Parema jala tõukega tõustes vasakul ja parema jala hooga ette kõrvale ja taha asuda väljaasteasendisse vasakuga ette, kätega erisuunalised ringid alla asendini — parem kõrvale, vasak ette, pihuga alla.
- XV. 1.—2. Parema jala tõukega tõusta vasaku jala päkale, parem taha, käed ette ja langemine ette toenglamangusse, parem jalg taha.

3. Kõverdades käed jalg juurde laskuda kõhuli, pea langetada.

4. Sirutades käsi toengpõlvitus paremal, vasak taha.

XVI. 1.—2. Vasaku jala hooga kõrvale pööre paremale paremal põlvel, vasak jalg kõrvale varbaile, kaarega paremale käed üles ja kere ringliigutus painutusasendini vasakule.

3.—4. Kere pöördega vasakule ja painutusega ette, kere ringliigutusega pööre paremale poolspagaat, kaarega vasakule, parem käsi ette üles, vasak ette, vaade vasakule.

Lisatak t:

Pöördega vasakule põlvitus paremal, käed kõrvale, vasak jalg kõverdatus varbail tõusta vasakul jalal ja juurde asetades paremat — algseis.

KANG

(kõrge)

1. Hooglemiselt rippes vasak althoidega, eeshoogtõus tagatoengusse 3,0
2. Pööre vasakule ümber toengusse, kaarhoog 1,0
3. Tahahool ümberhaare paremaga risti üle vasaku ja ettehoool pööre paremale ümber vasaku käe ümberhaardega pealthoidesse (parem althoidesse) 1,0
4. Ettehoool käärtõus vasakuga vasaku käe ümberhaardega althoidesse 2,0

- | | |
|---|-----|
| 5. Käärhäär ette | 0,5 |
| 6. Ülehoog paremaga pöördega vasakule ümber toengusse | 0,5 |
| 7. Kaarmaha | 2,0 |

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Käärtõus, mis on sooritatud ümberhaardega pärast peatust käärtõengus, on jäme viga.

RÕÖBASPUUD

(keskmised)

- | | |
|--|-----|
| 1. Hooglemiselt toengus käsivartel, sirutõus | 3,0 |
| 2. Tahahool toengkägar vasakul jalal paremal rööpal (käe taga) parem ees, ring paremaga pöördega (toengkägaras) vasakule ümber käte järgse ümberhaardega toengkägarasse vasakul rööpal käe ees | 0,5 |
| 3. Sissehoog ja tahahool langemine taha (kõverdades käsi) toengusse käsivartel | 1,5 |
| 4. Tirelring taha ülesirutatult toengusse ja ettehooll ülehoog vasakuga vasakule rööpale | 3,0 |
| 5. Parema jala hooga taha käärid pöördega paremale ümber järgse käte ümberhaardega, nurkmaha vasakule (seisu parem küljeti riistale) | 2,0 |

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Kui toengust hooga tahalangemisel toengusse käsivartele on kereasend allapoole rõhtasendit, on see märgatav viga (mahaarvamise — 0,8 punkti), kui aga allapoole rööpaid, siis jäme viga.

- 2) Tirelring taha ülesirutatult toengusse on lubatud sooritada peatusega tiriseisus õlgadel, järgneva laskumisega toengusse.

RÕNGAD

I. Rõngad (paigal)

- | | |
|--|-----|
| 1. Hooglemiselt rippes ettehool uppripe ja väänak taha | 2,5 |
| 2. Ettehool tiriripe ülesirutatult, püsi | 2,0 |
| 3. Uppripe ja tahahool väänak ette upprippesse . . | 2,0 |
| 4. Kaarhoog rippesse kõverdatud kätel ja hoog taha | 0,5 |
| 5. Ettehool harktirelring maha | 3,0 |

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Väike painutus puusaliigesest tiriripe sooritamisel on jäme viga, märgatav painutus aga elemendi mittesooritamine.

II. Rõngad (kiikel)

- | | |
|--|-----|
| 1. Kiikelt rippes kiikel ette uppripe | 0,3 |
| 2. Kiikel taha väänak taha | 2,5 |
| 3. Kiikel ette ettehool tiriripe | 2,2 |
| 4. Kiike keskel uppripe ja kiikel taha väänak ette upprippesse | 1,5 |
| 5. Kiikel ette kaarhooga ripe kõverdatud kätel . . | 0,5 |
| 6. Kiikel taha ettehool uppripe | 1,0 |

7. Kiikel ette (kiike ajal) tiriripe, kiikel ette tirelring
taha-maha (tiririppest) 2,0

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Kiike ajal taha pärast ripet kõverdatud kätel on lubatud sooritada mitte üle ühe hoo taha. Kahe hoo puhul on see jäme viga.

PALK

(kõrgus 130 sm, laius 10 sm)

Lähteasend: algseis.

1. Jalavahetussamm vasakuga, parem käsi ette, vasak kõrvale 0,2
2. Sama teise jalaga, vahetada käteasend, altkaarega 0,2
3. Vasaku jala hooga pööre paremale ja jalavahetussamm vasakuga kõrvale, käed kõrvale 0,4
4. Seis vasakul jalal, parem jalg kõrvale varbaile ja kerepainutus paremale, vasak käsi üles, parem ette-alla 0,2
5. Pöördega paremale rõhtseis paremal, käed kõrvale, püsi 0,4
6. Langemine ette toenglamangusse kõverdatud kätel, vasak jalg taha 1,5
7. Tasakaal, lamades rinnutsi, vasak jalg taga, parem sirgelt palgil, käed taha välja, hetkpüsi 2,8
8. Rõhttoengpõlvitus paremal ja vasaku jala hooga toengkägar 0,8

9. Lainega ette tõusta püsti, kaarega taha käed üles 1,0
10. Päkksesus pööre paremale ümber ja väljaaste paremaga ette, kaarega vasakule vasak käsi ette, parem kõrvale, hetkpüsi 0,8
11. Vasaku jala hooga ette, hüpe paremal, vasak kõverdada ette ja kerepainutus vasakule, kere pöördega vasakule, altkaarega parem käsi ette-üles, vasak taha 0,7
12. Tempos kõndsamm vasakuga, toenguga ja parema jala hooga ning vasaku tõukega ülesirutuselt kaarmaha paremale 1,0

Juhendid kohtunikele ja osavõtjaile:

- 1) Toengkägarasendis on vasak jalg parema ees.
- 2) Tõus lainega ja järgnev pööre sooritada liitselt.

HUPPED

- I. **Võimlemislaud risti**, kõrgus 140 sm, vedruhoolaua või painduva lauaga — h a r k h ü p e.
- II. **Sangadega hobune**, sangade kõrgus 125 sm, hoolauaga (kõrgus 10 sm) — k a a r h ü p e ülesirutatult paremale (vasakule).

Juhend kohtunikele ja osavõtjaile:

Küljeti üle riista minekul hüpe ei loe.

AKROBAATIKA ÜHTNE LIIGITUSKAVA 1948—1949

SISSEJUHATUS

Akrobaatika uus ühtne liigituskava 1948/1949. aastal erineb sisuliselt eelmisest kavast.

Üksikud elemendid on täpsemalt jaotatud järkude järgi, kusjuures on arvestatud nende keerulisust.

Akrobaatika vabaharjutused on koostatud eranditult akrobaatika elementidest.

On sisse võetud meistrite järk, millega täiustatakse kogu klassifikatsioonikava ulatust.

Selleks et vältida hoidumist akrobaatika vabaharjutuste täitmisest, milledes avaldub akrobaadi isiklik ja mitmekülgne ettevalmistus, nagu see oli võimalik eelmises kavas, on määratud igas liigis kindlaks selline hulk harjutusi, mis ei võimalda 75-protsendilist punktide saamist sel juhul, kui kas või ükski harjutus jääb täitmata.

Käesolev kava on koostatud kolmest harjutusest igalt alalt ja ühest vabaharjutusest.

Võistlustel esimeses, teises ja kolmandas järgus sooritatakse ainult kolm harjutust ja üks vabaharjutus, mis on tingitud võistluse määrustikust.

Meistrite järgus sooritatakse võistlustel akrobaatilised harjutused, kaks harjutust aladelt, mis kuuluvad kava kohustuslikku ossa, ja üks harjutus vabas kombinatsioonis.

Võistlustest on lubatud osa võtta kahel, kolmel ja enamal alal, kuid tingimata ühes ja samas järgus.

Käesolev liigituskava on materjaliks, mille järgi tuleb põhiliselt läbi viia õppe-treeningutöö akrobaatika-sektsioonides, seotult terve rea teiste kehaliste harjutuste, täiendavate spordialade ja harjutusliikidega, mis kuuluvad VTK kompleksi.

Antud materjal tagab sektsioonide õppetöö õige organiseerimise osavõtjate normaalse ja igakülgse kehalise ettevalmistuse saavutamiseks ja nende ettevalmistamiseks tööks ja kaitseks.

Ei ole soovitatav minna mööda madalamaist järkudest ja hakata kohe õppima oma liigituskava ja raskemaid harjutusi.

Töö tuleb organiseerida selliselt, et kõik osavõtjad asuksid kogu ulatusliku materjali õppimisele, s. o. alates III järgust, ja läheksid järk-järgult üle kõrgemasse järku.

Käesolevas brošüüris toomegi III järgu harjutused.

III JÄRK

NAISED

V a b a h a r j u t u s e d

I takt

1. Tõsta käed ette, parem jalg asetada taha varbale.
2. Rõhtseis vasakul jalal, käed kõrvale.
3. Tirel ette, jalad ristitada, pööre 180°.
4. Veereda taha turjale, jalad kõverdada rinnale, käed selja alla.

II takt

- 1.—2. Sirutada jalad — turiseis.
3. Kõverdada jalad rinnale, asetada käed õlgade alla.
4. Liikumisega taha minna üle põlvitusse, sirutada, käed üles.

III takt

- 1.—3. Ulesirutuda toenguni kätele — „kaarsild“.
4. Sirutada, käed kõrvalt kõverdada vöö kohale, pihud ette.

IV takt

1. Veeremine ette tiriseisuni rinnal kätetoenguga.
2. Tagasiveeremisega üle minna eestoenglamangusse.
3. Jalgade tõukega toengkägar.
4. Tirel ette toengkägarasse.

V takt

1. Tiritamm kõverdatud jalgadega.
2. Sirutada jalad (üles).
- 3.—4. Kääritada jalad, parem ette ja vasak taha.

VI takt

1. Tõusta paremale jalale, pööre vasakule, käed kõrvale, vasak jalg kõrvale.
- 2.—3. Tirelring vasakule maandumisega paremale jalale, käed kõrvale, vasakut jalga hoida kõrval.
4. Pööre vasakule, käed üles, vasak jalg ette.

VII takt

1. Parema jala hooga tiriseis kätel.
- 2.—3. Ulesirutuda jalgade toeni, jalapöiad asetada õlgade laiuselt — „kaarsild“.
4. Minna üle põlvitusse — „põlvituskaarsild“.

VIII takt.

1. Tõusta põlvitusse ja üle minna toengkägarasse.
2. Tirelring ette pea ja kätetoenguga, maandumisega sulgpoolkükki (poolkõverdatud jalgadele), käed ette.
3. Tirel ette.
4. Tõusta pöördega — algseis.

Tirelhüpped

1. harjutus:

Jooksult — tirelring ette üle sirgete käte sirgeile jalgadele, käed ülal, langetada käed — algseis.

2. harjutus:

Jooksult — tirelring ette üle sirgete käte ühele sir-

gele jalale, käed ülal — samm ette, langetada käed — algseis.

3. harjutus:

Jooksult — lendtirel „kaskaad“ — tirelring ette pea ja kätetoenguga maandumisega poolkõverdatud jalgadele, käed ette — tirelring ette pea ja kätetoenguga maandumisega sirgete jalgade päkkadele, käed ülal. Samm edasi, langetada käed — algseis.

PAARISHARJUTUSED

(segapaar — mees ja naine)

1. harjutus:

Lähteasend: alumine ja ülemine asuda rinnati teineteisest kolme sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — tiriseis kätel, hetkpüsi, tirel ette, laskuda selili, jalad kõverdada, jalapöiad asetada endale lähemale õlgade laiuselt, käed ette; ülemine — asetada käed alumise põlvedele, ühe jala hoo ja teise tõukega tiriseis; alumine — toetada ülemist õlgadest, püsi.

Ülemine — kääritada jalad, vasak taha, parem ette, püsi. Ülemine — ülesirutuda, ülelaskumisega tõusta vasakule jalale; alumine — ära tõugata ülemist õlgadest; ülemine — pööre vasakule 180°, haarata alumise käed otsehoidega, üle minna toengusse alumise kätele, jalad asetada põidadega alumise reitele; ülemine — tõsta alumist poolkükki, käed sirged, püsi; ülemine — tõsta ette poolkõverdatud jalg, püsi.

Alumine — kõverdada käed; ülemine — maanduda vasakule jalale, tirel ette, hoides sirget vasakut jalga ees; alumine — tõsta kätest ülemist; ülemine — ülesirutuda, tõusta paremale jalale, samm edasi; alumine — lasta lahti ülemise käed — algseis.

2. harjutus:

Lähteasend: alumine — asuda ülemise ette ühe sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — asetada jalad õlgade laiuselt poolkükida; ülemine — alumise paremalt poolt asetada käed alumise reitele; alumine — haarata ülemist vöö kohast; ülemine — parema jala hoo ja vasaku jala tõukega üle minna tiriseisu alumise reitel; alumine — tõsta ülemist, käed sirutada, hetkpüsi; ülemine — kõverdada paremat jalga rinnale, püsi.

Alumine — kõverdada käed, langetada ülemist parema põlvega oma paremale õlale; ülemine — ära tõugates kätega alumise reitelt tõusta rõhtseisu põlvel; alumine — ümber haarata ülemise käed otsehoidega; ülemine — toetuda alumise kätele ja tõusta jalgadega õlgadele; alumine — ümber haarata kätega jalad kindra kohalt, küünarnukid kõrval; ülemine — sirutuda, käed üles, hetkpüsi.

Ülemine — üle minna rõhtseisu vasakul jalal, vasak käsi ette, parem kehajoonel; alumine — asetada parem jalg varbale, parem käsi kõrvale, püsi; ülemine — asetada parem jalg õlale, sirutuda, käed kõrvale; alumine — parem jalg vasaku juurde, parema käega haarata üle-

mise paremat jalga, püsi; ülemine — haarata kätega alumist otsehoidega, mahahüpe ette — algseis.

3. h a r j u t u s:

L ä h t e a s e n d: alumine — asuda ülemise taha poole sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — väljaaste paremale; ülemine — parem jalg asetada alumise reiele; alumine — kätega haarata ülemise vööst; ülemine — parem käsi ette, vasak taha.

Alumine — tõsta ülemist; ülemine — sirutada paremat jalga, vasakut tõsta taha, ülesirutuda; alumine — parema käega ümber haarata ülemist reiest, vasak jalg kõrvale, püsi.

Ülemine — asetada vasak jalg parema juurde, hetkpüsi; alumine — kõverdada paremat kätt; ülemine — istuda alumise paremale õlale; alumine — sirutada paremat jalga, vasakut asetada parema lähemale, varbaile.

Ülemine — asetada põiad alumise vaagnakondile; alumine — ümber haarata parema käega mõlemast jalast, ülemise põlvede kohalt.

Ülemine — tõusta kerge ülesirutusega, püsi; alumine — haarata vasaku käega ülemise vasakut jalga põialiigesest; ülemine — ülesirutuda; alumine — parem käsi asetada selja alla, tõsta ülemist paremale käele, vasakuga hoides vasakust jalast; ülemine — kõverdada parem jalg, tõsta ette, parem käsi ette, vasak üles, püsi.

Alumine — langetada ülemist oma paremale õlale; ülemine — sulgeda jalad, hetkpüsi; alumine — langeda ülemine ette, haarata parema käega kere-rinna alt,

vasakuga jalast, alumine — väljaaste paremale; ülemine — kergelt ülesirutuda, parem käsi ette, vasak kehajoonel, püsi; alumine — tõsta ülemist, asetada jalgadele — algseis.

MEHED

V a b a h a r j u t u s e d

L ä h t e a s e n d: algseis.

Täitmise:

I takt

1. Tõsta käed ette ja üles.
2. Käed kõrvale ja ette, langemine ette toenglamangusse kõverdatud kätele.
3. Sirutada käed — eestoenglamang.
4. Jalgade tõukega üle minna toengkägarasse.

II takt

1. Asetada pea maha, üle minna tireldades upp-turjale kätetoenguga.
2. Sirutõus maandumisega poolkõverdatud jalgadele, käed ette.
3. Toengkägar.
4. Kägartirel ette — toengkägarasse.

III takt

1. Asetada pea maha, jalad sirutada.
2. Tõsta jalad 45° alla.
3. Tiritamm.
4. Kõverdada jalad rinnale.

IV takt

1. Järsult sirutada jalad, üle minna tiriseisu kätel.
- 2.—3. Kiik üle rinna, kõhu ja reite eestoenglamangusse.
4. Jalgade tõukega üle minna toengkägarasse.

V takt

1. Tirel taha ristis jalgadega.
2. Pööre kükis 180° toengkägarasse.
3. Tirel ette.
4. Toengkägar.

VI takt

1. Jalgade tõukega tiriseis kätel.
2. Kääritada jalad, parem ette, vasak taha.
3. Langetada parem jalg.
4. Tõusta pöördega vasakule, käed kõrvale, vasak jalg tõsta kõrvale.

VII takt

1. Tirelring vasakule.
2. Maanduda paremale jalale, käed kõrvale.
3. Pööre vasakule, käed üles, vasak jalg tõsta ette.
4. Tirelring ette pea ja kätetoenguga (parema jala hooga), maanduda poolkõverdatud jalgadele, käed ette.

VIII takt

1. Toengkägar.
2. Kägartirel ette.
3. Tirelring ette pea ja kätetoenguga, maandumisega sirgete jalgade päkkadele, käed ülal.
4. Samm ette pöördega 90°, jalg juurde, langetada käed — algseis.

Tirelhüpped

1. harjutus:

Jooksult — tirelring ette pöördega 180° — „rondaat“, tirelring taha — „flik-flak“.

2. harjutus:

Jooksult — tirelring ette pöördega 180° — „rondaat“, tirelsõlm taha kägardatult.

3. harjutus:

Hoolaud.

Jooksult — tirelsõlm ette kägardatult.

PAARISHARJUTUSED

1. harjutus:

Lähteasend: alumine — asuda ülemise ette ühe sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — toengkägarast tirel ette, lastuda selili, käed kehajoonel; alumine — tõsta käed ette; ülemine — haarata alumise käed otsehoidega, üle minna toengusse kõverdatud jalgadega rinnale.

Ülemine — üle minna tiriseisu kätel, püsi.

Alumine — kõverdada jalad, asetada õlgade laiuselt enda lähedale; ülemine — jalad asetada põidadega alumise reitele.

Ülemine — liikumisega ette sirutada, ühtlasi tõsta alumine poolkükki, käed sirutada, püsi; alumine — kõverdada käed, tõsta ülemist; ülemine — nurktoeng, püsi; ülemine — kõverdada jalad, asetada alumise õlga-

dele pöidadega; alumine — ümber haarata kätega ülemise jalgadest põlve kohalt, küünarvarred kõrval; ülemine — käed puusa, püsi.

Alumine ja ülemine — sirge langemine ette; ülemine — mahahüpe ette; alumine ja ülemine — üheaegselt tirel ette. Sirutada — algseis.

2. harjutus:

Lähteasend: alumine — asuda ülemise ette poole sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — asetada parem jalg taha varbale, käed tõsta üles ja kõverdada õlgade peale; ülemine — haarata alumise käed otsehoidega, parem jalg asetada alumise parema jala säärele; alumine — kergelt kükkides ja järsult sirutudes tõsta ülemine; ülemine — parema jala tõukega tõusta pöidadega alumise õlgadele; alumine — kõverdada käed; ülemine — hoida käed sirged; alumine — õlgade tõukega tõugata ülemist; ülemine — üle minna tiriseisu alumise kõverdatud kätel, hetkpüsi.

Alumine — sirutada käed, püsi. Ülemine — kõverdada jalad, mahahüpe ette — algseis.

3. harjutus:

Lähteasend: alumisel asuda ülemise ette ühe sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — toengkägarast tiriseis kätel, hetkpüsi. Tirel ette, laskuda selili, käed poolkõverda-

tult pea kohal; ülemine — asuda alumise kätele pöida-
dega.

Ülemine — hüpe ette-üles; alumine — tõsta ülemist
sirgeile kätele; ülemine — käed puusa, püsi; alumine —
veeremine 360° endisse asendisse, püsi.

Alumine — tõsta sirged jalad 45° , pöiad õlgade laiu-
selt; ülemine — haarata alumise pöiad kätega ja üle
minna tiriseisu kätel alumise jalgadele; alumine — käed
puusa, püsi; ülemine — kõverdada jalad — mahahüpe
ette alumise jalgade vahele; vasakuga toetuda maha;
ülemine — pööre paremale, parema käega haarata alu-
mise paremast käest, tõsta alumist — algseis.

GRUPIHARJUTUSED

1. harjutus:

Lähteasend: alumine — asuda seljati keskmisele;
ülemine — rinnati alumisele ühe sammu kaugusele —
algseis.

Täitmine: alumine — asetada jalad õlgade laiuselt;
ülemine — haarata alumise käed otsehoidega; alu-
mine — poolkukk; ülemine — hüppega tõusta alumise
reitele, käed sirutada, püsi.

Alumine — ülesirutada; ülemine — langetada alu-
mine pea peale, sirutada; alumine — käed ette; kesk-
mine — asetada jalad õlgade laiuselt, ülesirutada toen-
guni õlgadega alumise kätele; ülemine — haarata kesk-
mise käed otsehoidega; ülemine — kerge jalgade tõu-
kega alumise reitelt üle minna tiriseisu kätel, püsi.

Ulemine — kõverdada jalad, mahahüpe ette, tõsta keskmist; keskmine — pöörata vasakule 180° , haarata alumise käed otsehoidega, tõsta alumist. Kõigil tõusta ühte viirgu — algseis.

2. harjutus:

Lähteasend: alumine, keskmine ja ülemine — asuda üksteise taha ühe sammu kaugusele — algseis.

Täitmine: alumine — toengkägarast tiriseis kätel, hetkpüsi, trel ette, laskuda selili, käed kõverdada pea kohal.

Keskmine — jalgade pöidadega asuda alumise kätele (pihkudele), hüpe ette-üles; alumine — tõsta keskmist sirgeile kätele; keskmine — käed kõrval, püsi.

Alumine — tõsta jalad 45° ; keskmine — haarata jalapöiad kandade lähedalt, jalad kõverdada rinnale, üle minna rõhtasendisse alumise jalgadel, püsi; ülemine — vasakult haarata kätega alumise jalapöidadest varvaste lähemalt, jalgade tõukega üle minna seisu alumise jalgadele, püsi. Ulemine — kõverdada jalad, mahahüpe ette; keskmine — kõverdada jalad, tõusta püsti, pöörata paremale, tõsta parema käega alumist paremast käest — algseis.

3. harjutus:

Lähteasend: alumine ja keskmine seljati teineteisele pika sammu kaugusele; ülemine — rinnati keskmisele — algseis.

Täitmine: alumine ja keskmine — asetada jalad õlgade laiuselt, ülesirutuda; keskmine — haarata alumise kere ümbert; alumine — laskuda selili keskmise rinnale, kõverdatud käed tõsta ette. Ülemine — haarata alumise käed otsehoidega.

Alumine — tõsta ülemist toengusse sirgeile kätele; ülemine — toetuda parema jalaga alumise paremale reiele, üle minna tiriseisu kätel, püsi.

Ülemine — kõverdada jalad, mahahüpe ette, tõsta alumist; keskmine — asetada parem jalg taha, sirutuda. Kõigil tõusta ühte viirgu — algseis.

Lisa 1

TAHTSAMAIK MUUDATUSI JA TÄIENDUSI VÕIMLEMISE VÕISTLUSMÄÄRUSTES¹

*Kinnitanud NSV Liidu Ministrite
Nõukogu juures asuv Üleliiduline
Kehakultuuri- ja Spordikomitee
26. V 1948.*

1. Võistluste kava saadetakse kohtadele vähemalt kolm (3) kuud enne võistlusi.

2. Sundharjutused loositakse mitte varem kui kolm päeva enne võistluste algust.

3. Igal võistlejal (võimlejal) on õigus igal alal sooritada kaks katset. Mõlemat katset hinnatakse mahaarvamiseks 10 punktist. Lõpphindeks jääb parem hinne.

4. Võimleja sooritab mõlemad hüpped teineteise järel ja mõlemal katsel sama hüppe.

5. Võimlejat, kes pole sooritanud nõutavat järgunormi, ei saa kuulutada võitjaks ega teda autasustada. Võrdse punktidesumma puhul loetakse võitjaks see võimleja, kes kasutas võistlustel vähem lisakatseid.

¹ Vt. brošüüri „VÕIMLEMINE. Võistlusmäärused ja 1947. a. ühtne liigituskava“. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1947.

6. Punktide mahaarvamine vigade puhul pärast tehtud muudatust on järgmine:

Vigade klassifikatsioon	Vigade mahaarvutamine punktides	
	Riistharjutustel	Vaba- ja tasa-kaaluharjutustel (palk, poom ja lihthüpped)
Väike viga	0,1	0,05
Märgatav viga	0,5 või 0,8	0,2 või 0,4
Jäme viga	1,5	0,8

7. Hinnatakse lahtiselt.

8. Lõpphinne tehakse kindlaks järgmiselt:

a) nelja kohtuniku puhul ei arvestata kaht äärmist hinnet ja kahe vahelmise hinde järgi võetakse aritmeetiline keskmine;

b) kolme kohtuniku puhul ei arvestata kaht äärmist hinnet ja lõppindeks jääb vaheline hinne;

c) kahe kohtuniku puhul on lõppindeks kahe hinde aritmeetiline keskmine.

9. Kui äärmised hinded erinevad teineteisest rohkem kui 0,5 punkti võrra, on peakohtunikul õigus üht hinnet vähendada või suurendada lubatud erinevuseni, s. o kuni 0,5 punkti.

10. Harjutuste sooritamisel ei ole võimlejal lubatud kõrvale kalduda sellest, kuidas harjutus on kirjeldatud. Kui seda juhtub, tuleb arvestada alljärgmist:

a) riistadel harjutuste või ühendite moonutamise puhul alandatakse iga moonutatud elemendi (ühendi) eest hinnet 1,5 punkti võrra, kui aga elemendi või ühendi raskuseks on üle 1,5 punkti, alandatakse elemendi või ühendi hinnet koguväärtuses;

b) iga lisatud elemendi eest alandatakse hinnet 1,5 punkti võrra;

c) iga vahelejäetud elemendi eest alandatakse hinnet 1,5 punkti võrra, kui aga elemendi väärtus on suurem, siis koguväärtuses;

d) vabaharjutuste elementide või ühendite moonutamise puhul alandatakse hinnet 0,8 punkti võrra või (vastavalt ülaltoodud juhtudele) koguväärtuses;

e) kui vahele on jäetud vabaharjutuse osa, mille raskust pole hinnatud, alandatakse hinnet iga hindamata osa eest 0,8 punkti võrra, kui aga vabaharjutuste osa sees on nii hindamata kui ka hinnatud elemente, alandatakse hinnet hindamata elementide eest 0,8 punkti võrra ja iga hinnatud elemendi eest kas samuti 0,8 punkti võrra või, kui see on suurem, koguväärtuses; samasuguselt alandatakse hinnet harjutuste puhul poomil või palgil;

f) elementide moonutamise või mittetäitmise puhul võib võimleja riistalt maha tulemata katset korrata, ja kui katse õnnestub, loetakse see täidetuks; lisaelementide eest alandatakse hinnet 1,5 punkti võrra (vabaharjutuste ja palgil või poomil harjutuste puhul 0,8 punkti võrra); kui kordamiskatse ebaõnnestub, alandatakse hin-

net 1,5 punkti võrra või elemendi koguväärtuses ja iga juurdelisatud elemendi korduval katseil 1,5 punkti võrra;

g) mahaarvamine samasuguste vigade eest kogu kombinatsiooni kestel toimub iga kord eraldi.

11. Vabaharjutuste sooritamise puhul ilma saatemuusikata alandatakse hinnet 1 punkti võrra.

Lisa 2

ULELIIDULISE UHTSE SPORDIKLASSIFIKATSIOONI JÄRGUNÕUDED SPORTLIKUS VÕIMLEMISES JA AKROBAATIKAS

SPORTLIK VÕIMLEMINE

Meistersportlane. Saavutada ametlikel võistlustel 100 punkti võimalikust 120 punktist sund- ja valikharjutuste täitmisel meistrite kuuevõistluse kava järgi, kusjuures valikharjutuste raskus on kuni 20 punkti (valikharjutuste elementide ja ühendite hindetabeli järgi).

I järk. Saavutada ametlikel võistlustel 75 protsenti võimalikust punktide kogusummast sund- ja valikharjutuste täitmisel I järgu kuuevõistluse kava järgi, kusjuures valikharjutuste raskus on kuni 15 punkti (valikharjutuste elementide ja ühendite hindetabeli järgi).

II, III ja noorte järk. Saavutada ametlikel võistlustel 75 protsenti võimalikust punktide kogusummast sund-

harjutuste täitmisel vastava spordijärgu kuuevõistluse kava järgi.

Spordijärgu säilitamiseks tuleb täita samad vastava järgu nõuded.

Toodud järgunõuded on kehtivad nii meestele kui naistele.

AKROBAATIKA

Meistersportlane. Saavutada ametlikel võistlustel 85 protsenti võimalikust punktide kogusummast viievõistluse (kaks sund- ja kaks valikharjutust vastaval akrobaatika-alal ja valik-vabaharjutus) kava järgi, kusjuures valikharjutuste raskus on vastava hindetabeli järgi kuni 20 punkti.

I järk. Saavutada ametlikel võistlustel 75 protsenti võimalikust punktide kogusummast viievõistluse (kaks sund- ja kaks valikharjutust vastaval akrobaatika-alal ja valik-vabaharjutus) kava järgi, kusjuures valikharjutuste raskus on vastava hindetabeli järgi kuni 15 punkti.

II, III ja noorte järk. Saavutada 75 protsenti võimalikust punktide kogusummast vastava spordijärgu sundharjutuste kava täitmisel.

Spordijärgu säilitamiseks tuleb täita samad vastava järgu nõuded.

Toodud järgunõuded on kehtivad nii meestele kui naistele.

JÄRGUSPORTLASE NIMETUSE ANDMISE KORD JA VORMISTAMINE

Järgusportlase nimetuse võib saada vähemalt 15-aastane kehakultuurlane, kes on mingisuguse kehakultuuriorganisatsiooni liige ning on täitnud vastavad järgunõuded.

Meistersportlase nimetuse annab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomitee taotlusel ja Üleliidulise Komitee Õppestspordivalitsuse ettepanekul. Selleks tuleb Üleliidulisele Kehakultuuri- ja Spordikomiteele saata selle kehakultuurikollektiivi taotlus, kuhu kehakultuurlane kuulub, kinnitatud vormis ankeet, vabariikliku kehakultuuri- ja spordikomitee õiendus vastava sportlase saavutuste kohta ja tema karakteristika.

I järgu sportlase nimetuse annab vabariiklik kehakultuuri- ja spordikomitee maakondliku või vabariikliku alluvusega linna kehakultuuri- ja spordikomitee ettepanekul, II järgu sportlase nimetuse võivad anda vabariikliku alluvusega linnade kehakultuurikomiteed, III ja noorte järgu sportlase nimetuse ka nende maakondade ja linnade kehakultuurikomiteed, kellele selleks annab õiguse vabariiklik kehakultuurikomitee.

Järgusportlase nimetus antakse ainult ametlikel võistlustel saavutatud tagajärgede põhjal.

Sportlased, kes pole kahe kalendriaasta jooksul kinnitanud oma kuuluvust ühte või teise spordijärku, viiakse ühe võrra madalamasse järku ja nad ei saa edaspidi enam esineda endisele spordijärgule korraldatavail võist-

lustel, III järgu sportlased langevad sel puhul järgusportlaste nimekirjast üldse välja. Sama on kehtiv ka nende noorte spordijärgu sportlaste kohta, kes on 18-aastaseks saanud ega täida III järgu nõudeid.

Meistersportlane, I, II ja III järgu sportlane, kes on täitnud järgunõuded, saab vastava rinnamärgi ja ühtset kaju klassifikatsioonipileti. Meistersportlasele annab need välja Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee, I, II ja III järgu sportlasele aga vastav kehakultuurikomitee, kes andis järgusportlase nimetuse. Noorte järgu sportlased saavad ainult klassifikatsioonipileti.

Sportlased, kes omavad spordijärku mitmel spordialal, saavad siiski ainult ühe klassifikatsioonipileti, kuid sellele kantakse tagajärjed kõigil spordialadel. Järgumärgi saavad nad siiski kõigil spordialadel, milles normid või nõuded on täidetud. Üleviimisel kõrgemasse spordijärku saab sportlane uue rinnamärgi, kuid klassifikatsioonipilet jääb endine.

Klassifikatsioonipilet registreeritakse kehakultuurikollektiivis (organisatsioonis, spordiühingus), mille liige sportlane on. Ilma selleta pole pilet kehtiv. Klassifikatsioonipilet on ühtlasi tõendiks õiguse kohta võistlustest osa võtta oma kehakultuurikollektiivi nimel. Sportlane saab esineda ainult selle kollektiivi nimel, mis on märgitud ta klassifikatsioonipiletile. Elukoha, töö- või õppekoha muutmisel uude kehakultuuriorganisatsiooni üle minnes peab enda eelmise kollektiivi arvelt maha võtma. Vastav märkus tehakse klassifikatsioonipiletile.

Rinnamärgi või klassifikatsioonipileti kaotamise korral tuleb oma kehakultuurikollektiivi kaudu esitada aval-

dus vastavale kehakultuuri- ja spordikomiteele. Pärast seda antakse sportlasele uus rinnamärk ja pilet.

Väga tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamisel on vastavate VTK kompleksi normide sooritamine, kusjuures noorte järgu sportlased sooritavad OVTK, III ja II järgu sportlased VTK I astme ja I ja meistersportlase järgu sportlased VTK II astme normid. Ilma selleta ei saa järgusportlase nimetust hoolimata sellest, kui kõrged järgunõuded-normid on sooritatud. Kui aga puudub järguklassifikatsioon, ei saada osa võtta esivõistlustest!

SISUKORD

	Lk.
Sissejuhatus	3
Tähelepanuks raamatu kasutajaile	4
Algajad võimlejad	5
Mehed:	
Esimene õppeaasta	5
Teine õppeaasta	12
Naised:	
Esimene õppeaasta	17
Teine õppeaasta	24
Liigituskava	30
Mehed:	
Noorte järk	30
III järk	36
II järk	52
I järk	59
Naised:	
Noorte järk	65
III järk	81
II järk	103
I järk	111
Akrobaatika ühtne liigituskava 1948—1949	120
Sissejuhatus	120
III järk	122

	Lk.
Lisad	134
1. Tähtsamaid muudatusi ja täiendusi võimlemise võistlusmäärustes	134
2. Üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni järgunõuded sportlikus võimlemises ja akrobaatikas	137
Sportlik võimlemine	137
Akrobaatika	138
Järgusportlase nimetuse andmise kord ja vormistamine	139

Vastutav toimetaja H. Elken.
Kaanejoonise valmistanud V. Toots.
Keeleline toimetaja L. Randman.
Tehniline toimetaja A. Adari.

Ladumisele antud 7. VIII 1949.
Trükkimisele antud 16. XII
1949. Trükiarv 1000. Trüki-
poognaid 4,5. MB-09606, Trüki-
koda „Punane Täht“, Tallinn,
Pikk 54/58. Tellimise nr. 1308

На эстонском языке.
«Единая классификацион-
ная программа по гимна-
стике на 1949—1950 г.г.»

u.

Rbl. 2.—

A-18141
II

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00190654 6