



**SPORTLIKU VÕIMLEMISE
VÕISTLUSMÄÄRUSED**

2/20430

A-19585_{IV}

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU JUURES ASUV ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

SPORTLIKU VÕIMLEMISE VÕISTLUSMÄÄRUSED



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1953

Originali tiitel:

Правила соревнований
по спортивной гимнастике
Москва, 1952

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

20 430

I OSA

VÕISTLUSTE JUHEND JA KAVA

§ 1. VÕISTLUSTE ISELOOM

1. Klassifikatsioonivõistlused

Klassifikatsioonivõistlused viiakse läbi klassifikatsioonikava, võistlusmääruste ja ühtse spordiklassifikatsiooni täpsel täitmisel.

Märkus: Igasugune kõrvalekaldumine ühtse spordiklassifikatsiooni nõuetest, klassifikatsioonikava muutmine või kergendamine, harjutuste valik ilma loosimiseta, samuti ka kõrvalekaldumine võistlusmäärustest, muudavad võistlused mitteklassifikatsioonivõistlusteks.

2. Mitteklassifikatsioonivõistlused

Mitteklassifikatsioonivõistlusteks loetakse:

- a) võistlused eri kava järgi;
- b) võistlused „lehelt”, võistluskava teatamine vahetult enne võistlusi;
- c) konkursid harjutuste paremale koostamisele ja täitmisele üksikutel aladel.

§ 2. KAVA

1. Kava sisu

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee kinnitab teatavaks ajavahemikuks ühtse klassifikatsioonikava kõikide Nõukogude Liidu

territooriumil toimuvate sportliku võimlemise võistluste jaoks ja elementide ning ühendite hindetabeli. Võistluste kava koosneb kõikidele võistlejatele kohustuslikest harjutustest või kohustuslikest ja valikharjutustest.

2. Kohustuslikud harjutused

Kohustuslikud harjutused peavad koosnema antud järgule vastava raskusega elementidest ja ühendeist, arvestades harjutuste koostamise nõudeid.

Harjutustele olgu juurde lisatud juhised kohtunikele ja osavõtjaile, mis selgitavad ja täpsustavad üksikute elementide ja ühendite sooritamise viise, elementide vahetamise võimalusi, kui ka üksikute osade teises suunas sooritamise võimalusi.

Märkus: II, I ja meistrijärgu kava igat harjutust võib kõikidel juhtudel sooritada täielikult teises suunas.

Võistlustel sooritatakse igal alal juhendis ettenähtud arv harjutusi. Harjutused, mis tulevad täitmisele, peavad olema ühesugused kõigile ühe ja sama spordijärgu võistlejaile ja soole, ning määratakse kindlaks loosimisega üheaegselt kõikidele järkudele, kuid mitte varem kui kolm ööpäeva enne võistluste avamist.

Märkus: Kui võistlustest võtavad osa erinevate linnade võistkonnad, siis loosimine toimub mitte enne juhendis ettenähtud saabumispäeva.

3. Valikharjutused

Valikharjutused tuleb sooritada samadel riistadel ja samal kõrgusel kui kohustuslikud harjutused. Kui kohustuslikud harjutused näevad ette erinevaid riistade asendeid (rõngad paigal ja kiikel, kang madal ja kõrge jne.) kui ka erinevaid riistu toenghüpete sooritamiseks, siis valikharjutust võib võimleja sooritada omal valikul riistade igasuguses asendis, mis on ette nähtud kohustuslikus kavas, kuid toenghüpetes samadel riistadel, samal kõrgusel ja riista samas asendis.

Valikhüppeid üle lati ei sooritata.

Vahendite kasutamist valikharjutustes lubatakse sel juhul, kui see on lubatud juhendiga.

§ 3. JUHEND

Võistlusjuhendis peab olema ette nähtud: võistluste eesmärk ja ülesanded, läbiviimise juhtimine, võistluste ja kava iseloom, võistkondade koosseis ja arvestuse tingimused, läbiviimise aeg ja koht, loosimise tähtajad, ülesandmiste vorm ja esitamise tähtajad, valikharjutuste esitamise tähtajad, võitjate selgitamine ja autasustamine, autasustamine parima kombinatsiooni, harjutuse 10 punktile sooritamise eest, organisatsioonilised küsimused jne.

Igasugused muutused (täiendavad ülesandmised, ülesandmise muutmised) võistkondade koosseisudes (igasugustel põhjustel) võivad toimuda juhendis ettenähtud tähtaegadel, kuid mitte peale harjutuste loosimist.

Võistlusjuhend saadetakse välja mitte hiljem, kui kolm kuud enne võistluste algust.

§ 4. VOITJATE SELGITAMINE

Võistlused võivad olla: individuaalsed, võistkondlikud, kollektiivide vahelised, kuid ka individuaal-võistkondlikud, võistkondlikud kollektiivide vahelised.

Võistluste võitjaks loetakse võimleja või võistkond, kes on saavutanud suurima punktide summa.

Võrdse punktide summa puhul, kui seda ei ole märgitud juhendis, selgitatakse võitja väiksema katsete arvu järgi. Kui see ei selgita võitjat, siis saab paremuse see võimleja, kes omab suurima punktide summa mitmevõistluses. Kui ka see ei selgita võitjat, siis antakse paremus võimlejale, kes omab suurima punktide summa valikkava täitmisel.

Võistkondade või üksikute võimlejate paremust ei selgitata võistlustel, kus võistleb alla kahe võistkonna või alla kahe võimleja ühes järgus.

Märkus: Kui võistlustel kõrgemas järgus (antud võistlustel) esines üks võimleja, siis võib temale omistada võistluste võitja nimetus juhul, kui ta täitis järgunõuded. Järgu mittetäitmise korral omistatakse võitja nimetus järgmise madalama järgu paremale võimlejale.

Võimlejat, kes pole täitnud järgunõudeid, ei või lugeda võistluste võitjaks.

VÕISTLUSTEST OSAVÕTJAD, ESINDAJAD JA TREENERID

§ 5. VANUSGRUPID

Võimlemisvõistlustest osavõtjad jaotatakse vastavalt eale gruppidesse:

a) noormehed ja neiud sünniaasta järgi

Noorem grupp

1953. aastal	—	1939.—1940. a.	sündinud
1954. „	—	1940.—1941. a.	„
1955. „	—	1941.—1942. a.	„

Keskmine grupp

1953. aastal	—	1937.—1938. a.	sündinud
1954. „	—	1938.—1939. a.	„
1955. „	—	1939.—1940. a.	„

Vanem grupp

1953. aastal	—	1935.—1936. a.	sündinud
1954. „	—	1936.—1937. a.	„
1955. „	—	1937.—1938. a.	„

b) mehed ja naised 19 a. ja vanemad.

Märkus: Mehed üle 40 a. ja naised üle 35 a. omavad õiguse võistelda vanema klassi võistlustel.

§ 6. OSAVOTJA ÕIGUSED

Võimlejal on õigus:

a) esineda võistlustel ainult ühes spordijärgus — kas omas või kõrgemas;

Märkus: Võimleja, kes kahe aasta vältel pole oma järku täitnud, võib esineda üks järk madalamas.

b) enne võistluskatset soojendada ja proovida võimlemisriista, milleks antakse igal võistlusosalal osavõtjaile 5—10 minutit;

c) muuta rööbaspuude kõrgust ja laiust, rõngaste kõrgust, samuti asetada matid ja hoolaud olenevalt harjutuse iseloomust;

Märkus: 1. Muuta rööbaspuude või rõngaste kõrgust võib ainult võistlusmäärustes ettenähtud piirides (vt. lisa 3).

2. Mattide asetamine mitmekordselt riista kõrguse faktiliseks muutmiseks on keelatud. Hoolaua kasutamine riista juures, kui see pole ette nähtud võistlusmäärustes ja kavas, on keelatud.

d) kasutada abi rippesse minekuks riistal ja kiike saamiseks kõrgetel rõngastel;

Märkus: Tooli, pingi jne. kasutamine riistast haaramisel on keelatud.

e) kindlaksmääratud ajal pöörduda valikharjutusi hinnanud kohtunike poole;

f) pöörduda vanemkohtuniku poole võistlusrühma vanema (kapteni) või treeneri kaudu, kuid kohtunike peakolleeegiumi poole esindaja kaudu.

Märkus: Individuaalvõistlustel (kui ei toimu võistkondlikku arvestust) on igal osavõtjal õigus pöörduda vanemkohtuniku poole ja ka kohtunike peakolleeegiumi poole, kui tal puudub esindaja.

§ 7. OSAVÕTJA KOHUSED

Võimleja on kohustatud:

a) tundma ja kinni pidama võistlusmäärustest ja võistluste juhendist;

b) olema riietatud puhtasse, hästi korrastatud võimlemisriietusse, mis koosneb: meestel — käisteta või lühikeste käistega spordisärgist, pikkadest võimlemispükstest ja võimlemiskingadest (algajate võimlejate ja noorte võistlustel lubatakse kasutada pikkade võimlemispükste asemel lühikesi spordipükse); naistel — käisteta või lühikeste käistega spordisärgist ja lühikestest spordipükstest või teisest, sellele vastavast riieustest ja võimlemiskingadest. Võistkondlikel võistlustel peavad kõik ühe võistkonna võistlejad olema ühtlases võistlusriietuses ja kandma kollektiivi embleemi;

Märkus: Mehed võivad sooritada vabaharjutusi lühikestes spordipükstes ja seejuures võimlemiskingades või paljajalu. Naised võivad sooritada vabaharjutused ja harjutused palgil paljajalu.

c) olema distsiplineeritud ja viisakas;

d) võistlusteks valmis olema 30 minutit enne võistluste algust.

§ 8. VOISTLUSRÜHMA VANEM

Enne võistlusi jagatakse osavõtjad kohtunike peakolleeiumi poolt võistlusrühmadeks. Igal võistlusrühmal on vanem, kelle ülesandeks on jälgida korra, distsipliini ja võistlusrühma edasiliikumise järele. Vanem asub võistlusrühma paremal tiival.

§ 9. ESINDAJA

Võistlustest osavõttev organisatsioon määrab ühe esindaja, kes on vastutav oma kollektiivi eest. Esindaja nimi on näidatud võistkonna ülesandmislehel.

1. Esindaja õigused

Esindajal on õigus:

- a) osa võtta kohtunikekogu ja esindajate koosolekuist;
- b) pöörduda võistlusküsimustes kohtunike peakolleeiumi poole;
- c) esitada proteste kohtunike peakolleeegiumile;
- d) olla võistlustel selleks eraldatud kohtadel;
- e) peakohtuniku loal tuua välja oma võimlemisriistad, milliseid võivad kasutada kõik võistlustest osavõtjad.

2. Esindaja kohused

Esindaja kindlustab: võistluste korra täpse täitmise, distsipliini võistkonnas nii võistluskohas kui ka väljaspool, vastutab julgestuse kindlustamise eest harjutuste täitmisel ning varustab osavõtjaid kurikate, keppide, hüpitsate ja teiste vahenditega.

Esindaja on kohustatud tundma võistlusmäärusi.

Esindajal peab olema oma kollektiivi embleemiga käelint.

3. Protestide esitamise kord

Protestid võistlusreeglite rikkumise kohta esitatakse esindaja poolt kohtunike peakolleeegiumile kohe enne võistlusrühma lahkumist antud võistlusala sooritamispäigast. Pro-

testid ühe või teise isiku osavõtu kohta esitatakse enne, kui see võistleja on lõpetanud võistluse.

Põhjendamatu protesti eest kannab esindaja vastutust kuni võistlustest kõrvaldamiseni.

§ 10. TREENERID

Võistlustest osavõttev organisatsioon määrab, olenevalt vajadusest, ühe treeneri või rohkem. Üks treenereist võib olla ka esindajaks.

Treeneril on õigus:

- a) asuda oma võistkonna juures, omades sportliku riie-tuse kollektiivi embleemiga;
- b) julgestada võistlejaid;
- c) ettenähtud aegadel pöörduda valikharjutusi hinnanud kohtunike poole;
- d) üksikjuhtumel pöörduda selgituse saamiseks hinnete küsimustes vanemkohtuniku poole.

Treeneril pole õigus ette ütelda või anda signaale harjutuse sooritamise ajal.

III OSA

VÕISTLUSTE ORGANISEERIMINE JA LÄBIVIIMINE

§ 11. KOHTUNIKEKOGU

1. Kohtunike peakolleegium

Võistlusi juhib kohtunike peakolleegium koosseisus: peakohtunik, tema asetäitjad ja peasekretär. Kohtunike peakolleegium määratakse vastava kohtunike kolleegiumi poolt ja kinnitatakse vastava kehakultuuri- ja spordikomitee poolt.

2. Kohtunikekogu koosseis

Kohtunikekogu koosseisu kuuluvad: peakohtunik ja tema asetäitjad, peasekretär, vanemkohtunikud, kohtunikud, kohtunikud võistlejate juures ja sekretärid.

3. Kohtunike kvalifikatsioon

Võistluste läbiviimiseks peab kohtunikekogu olema komplekteeritud järgmise kvalifikatsiooniga kohtunistest:

a) algajate, noormeeste, neidude III ja II järgu võimlejate võistlustel — peakohtunik mitte alla I kategooriat, vanemkohtunik — mitte alla II kategooriat ja kohtunikud — mitte alla III kategooriat;

b) I järgu võimlejate võistlustel — peakohtunik mitte alla I kategooriat, vanemkohtunikud — mitte alla I kategooriat ja kohtunikud — mitte alla II kategooriat;

c) meistrijärgu võimlejate võistlustel — peakohtunik ja vanemkohtunikud — mitte alla vabariiklikku kategooriat ja kohtunikud mitte alla I kategooriat.

4. Kohtunike arv

Kohtunike arv brigaadides peab olema:

a) meistrijärgu võistlustel — neli kohtunikku igas brigaadis (hüpetel 5 kohtunikku);

b) esimese ja teise järgu võistlustel — kolm kohtunikku;

c) algajate, noormeeste, neidude ja III järgu võimlejate võistlustel kaks kohtunikku (hüpetel 3 kohtunikku).

Märkus: 1) Kohtunike brigaadide koosseis peale hüpete võib igas järgus olla suurendatud kuni 3—4 inimeseni.

2) Kohtunike brigaadide koosseis hüpetel on kolm või viis inimest.

Valikharjutuste sooritamise ajal lisatakse igale brigaadile üks vanemkohtuniku abi, kelle kohtuniku kategooria ei tohi olla alla selleks võistlusmäärustes ettenähtud kategooria.

5. Kohtunike riietus

Kohtunike riietus kõikidel võistlustel: tume kuub, valged püksid (seelik), hele pluus, tume kaelaside, valged jalatsid. Vasakul käel peab olema käeside vastava nimetusega (peakohtunik, peakohtuniku asetäitja, sekretär, kohtunik, jne.).

§ 12. PEAKOHTUNIK

Kohtunikekogu eesotsas on peakohtunik, kes juhib võistlust; ta vastutab võistluste ettevalmistamise ja läbiviimise eest vastavalt võimlemismäärustele ja juhendile.

1. Peakohtuniku kohused

a) Peakohtunik juhib võistlusi ja jälgib võistluste õige läbiviimise järele;

b) koostab võistluste plaani ja graafiku, kontrollib võistluspaiga ettevalmistust, sisustust ja võimlemisriistade kohalolekut ning nende kõlbulisust, koostab kohtunike brigaadid ja juhib brigaadide, sekretariaadi ja valikharjutusi hinnanud komisjoni tööd; viib läbi kohtunike koosolekuid enne ja pärast võistlusi, kohtunike peakolleegiumi koosolekut esindajatega, kus teeb teatavaks võistluste läbiviimise korra; viib läbi harjutuste loosimise, võistkondade ja võistlejate esinemise järjekorra loosimise jne.;

c) kindlustab osavõtjate, kohtunike ja pealtvaatajate informeerimise kõikidest orgkomitee üritustest ja otsustest, kasutades selleks ajakirjandust, raadiot, spetsiaalseid teadaandeid, eeskavu, kuulutusi jne.;

d) võistluste lõppedes esitab võistlusi korraldanud organisatsioonile aruande (tehnilised tulemused, kohtunikekogu koosseis ja kohtunike töö iseloomustus, kohtunike ja esindajate koosolekute protokollid, võistluste läbiviimise iseloomustuse, spordivigastuste loetelu, protestid, tööprotokollid, valikkavade kirjeldused jne.);

e) saadab Üleliidulisele Kehakultuuri- ja Spordikomiteele uute, tabelis mitte olevate elementide ja ühendite kirjeldused, näidates nende raskuse grupid, millised olid kindlaks määratud tema poolt läbiviidud võistlustel. Peale selle teatab ta võistlejate nimed, kes esmakordselt NSV Liidus sooritasid mingisuguse uue kõrgeima raskusega elemendi;

f) esitab kindlaksmääratud vormi kohaselt aruande vastavale kehakultuuri- ja spordikomiteele.

2. Peakohtuniku õigused

Peakohtunikul on õigus:

a) lubada võistlejale uus katse juhul, kui harjutuse täitmist segas riista korratus või teised võistlejast mitteolevad põhjused;

b) mittelubatava lahkumineku puhul hinnetes, millest määratakse lõplik hinne, on õigus, kahe või nelja kohtuniku juures, vähendada või tõsta ühte hinnetest, lähendades seda teisele kuni lubatava vaheni; kolme kohtuniku juures, kui

lahkuminek kahe lähema hinde vahel on rohkem lubatud, on õigus üks hinnetest tühistada ja ühte ülejäänud hinnetest lähendada kuni lubatava vaheni. Hüpete puhul hinnete lähendamise õigust peakohtunikul ei ole;

c) kui võistluste käigus avastatakse valikharjutuste eelhindamises ilmne viga, on peakohtunikul õigus vastavalt muuta harjutuse täitmise eest antud hinnet, kuid enne, kui võistleja on lõpetanud võistlused. Kui võistleja soovib, antakse talle võimalus muuta harjutust ja sooritada seda uuel kujul. Varem saadud hinne muudetakse. Kohtunik, kes oli teinud vea, võetakse vastutusele;

d) muuta võistluste läbiviimist, kui võistluste paik või sisustus pole korras;

e) katkestada võistluste edasine läbiviimine või teha ajutine vaheaeg, kui mingi asjaolu segas võistluste normaalset käiku;

f) läbi viia vahetusi üksikute võistkondade ja võistlejate võistlusalade läbiviimise korras, kui selleks oli äärmine vajadus;

g) võistluste käigus ümber paigutada kohtunikke;

h) kõrvaldada kohtunikke, kes on teinud jämedaid vigu või pole toime tulnud neile usaldatud ülesannete täitmisega;

i) kõrvaldada võistlustelt osavõtjad, kes oma vanuselt, järgult, esitatud kollektiivi kuuluvuselt või riietuselt ei vasta määrustele või võistluste juhendile;

j) kõrvaldada võistlustelt ilmselt nõrgalt ettevalmistatud võimlejad, kui võistluste jätkamine muutub neile ohtlikuks;

k) kõrvaldada edasisest võistlemisest osavõtjaid, esindajaid, treenereid ja kohtunikke, kes on toorutsenud või sooritanud mõne teo, mis pole kooskõlas nõukogude spordieetikaga.

Mandaatkomisjon, informaator, komandant töötavad peakohtuniku poolt kindlaksmääratud korra järgi. Fotograafid, filmijad, reporterid jt. võivad asuda võistlusväljakul ja viia oma tööd läbi ainult peakohtuniku loal. Peakoh-
tuniku otsused on lõplikud.

§ 13. PEAKOHTUNIKU ASETÄITJAD

Peakoh-
tuniku asetäitjad töötavad peakohtuniku juhiste järgi.

§ 14. ARST

Arst on peakohtuniku asetäitja arstlik-sanitaarse teenindamise küsimustes. Kõikidest võistluste arstlik-sanitaarse teenindamise reeglite rikkumistest, samuti vajadusest võistlejaid võistlusest kõrvaldada tervislikel põhjustel, kannab arst ette peakohtunikule.

§ 15. PEASEKRETÄR

Peasekretär organiseerib ja kannab täielikku vastutust sekretariaadi eest, kontrollib osavõtjate ülesandmisi ja võtab vastu valikharjutuste kirjeldusi, valmistab ette vastavalt loosimise tulemustele võistluste kõikide alade protokollid, kontrollib hoolikalt võistkondlike ja individuaalsete tulemuste väljakuulutamist, peab kõikide nõupidamiste protokolle, märgib võistluste tulemused tabeleisse, annab informatsiooni võistluste käigust, jagab laiali ja korjab kokku kohtunike hindematerjalid, kontrollib hindesedelid, valvates selle järele, kas need on õigesti ja ühtlaselt täidetud, valmistab ette materjale kohtunikekogu nõupidamiseks ja aruande koostamiseks võistluste kohta, valmistab ette tõendid järgunõuete täitmise kohta jne.

§ 16. VANEMKOHTUNIK

Vanemkohtunik juhib terve oma kohunike brigaadi tööd vastavalt määrustele ja kohtunike peakolleegiumi juhistele, ühtlustab üksikute elementide ja terve harjutuse hindamist, tutvustab oma brigaadi kohtunikke harjutustega ja võimalike iseloomustavamate vigadega nende täitmisel, kontrollib võimlemisriista ülesseadmist, võtab vastu raporteid võistluste paigale harjutuste sooritamiseks ilmunud võistlusrühmade vanemait, tagab hindamise oma võistlusosal ja võtab ise harjutuste hindamisest osa, vastutab võistlusgraafikust kinnipidamise eest omal võistlusosal ja jälgib saabunud võistlusrühma liikmete distsipliini järele; ei luba harjutuse sooritamisele osavõtjaid, kes pole määruste kohaselt rietatud, jälgib, et osavõtjaile oleks kindlustatud julgestus, keelab julgestuse teostamist treeneril, kes pole spordiriietuses.

Valik-harjutuste hindamisel vanemkohtunik teatab kohtunikele enne harjutuse täitmist kõrgeima grupi ühendite või elementide olemasolu; pärast harjutuse täitmist ilma kirjeldusest kõrvale kaldumiseta, teatab kohtunikele harjutuse raskuse, mis oli kindlaks määratud eelhindamisel. Kirjeldusest kõrvalekaldumise puhul vanemkohtunik koos abiga määravad kindlaks täidetud harjutuse raskuse, tehes samuti vastavad mahaarvestused harjutuse lõpu või vajaliku raskusega mahahüppe puudumise eest, eriliste nõuete mittetäitmise eest ja teatab kohtunikele raskuse hinde. Vanemkohtunik peab võistlusprotokolli, kirjutades üles kohtunike hinded, teeb kindlaks lõpliku hinde, märgib protokolli korduskatsed.

Suure lahkumineku puhul äärmiste hinnete vahel selgitab vanemkohtunik kohtunike eriarvamuste põhjuse ja, kui peale nõupidamist kohtunikud muudavad omi hindeid, annab märku hinnete uueks näitamiseks. Kui brigaad lubamatu hinnete lahkumineku juures ei jõudnud ühele arvamisele, pöördub vanemkohtunik juhiste saamiseks peakohtuniku poole.

Võistluste lõppedes annab vanemkohtunik kirjaliku iseloomustuse kohtunike brigaadi töö kohta.

§ 17. VANEMKOHTUNIKU ABI

Valikharjutuste hindamisel, harjutuse õige, kirjeldusekohase täitmise kontrollimiseks, harjutuse raskuse kindlaksmääramiseks kirjeldusest kõrvalekaldumise puhul, samuti ka mahaarvamiste kindlaksmääramiseks eriliste nõuete mittetäitmise puhul antud võistlusalal määratakse vanemkohtunikule abikohtunik.

Harjutuse täitmise hindamisest vanemkohtuniku abi osa ei võta.

§ 18. KOHTUNIK

Kohtunik hindab harjutuste täitmist võistlejate poolt vastavalt võistlusmäärustele, kohtunike peakolleegiumi ja vanemkohtuniku juhistele.

Kohustuslike harjutuste hindamisel määrab kohtunik raskuse (harjutuseosa mittetäitmise puhul) iseseisvalt, vastavalt tema kasutada olevale kavale.

Valikharjutuste hindamisel teeb kohtunik üheaegselt harjutuse täitmise vigadega mahaarvestusi ka harjutuse koostamise vigade eest: üldised vead, ühekülgseuse vead, vead vahehoogude ja vahekiikumiste kasutamise eest. Valikharjutuse raskuse hindega (maha arvestades harjutuse lõpu või vastava raskusega mahahüppe puudumise eest ja eriliste nõuete mittetäitmise eest üksikutel võistlusaladel) võib kohtunik mitte nõustuda ja anda hinde iseseisvalt.

Kohtunikul peab olema kaasas võistlusmäärustik ja klassifikatsioonikava.

Kohtunik ei pea võistluste käigus andma seletusi hindamise kohta võistlejaile, treenereile ja esindajaile.

Kohtunik peab näitama hinde nii, et see oleks näha võistlejaile, kohtunikele ja pealtvaatajaile.

§ 19. KOHTUNIK VÕISTLEJATE JUURES

Kohtunik võistlejate juures rivistab õigeaegselt võimlejad, juhhib võistkondade liikumist, jälgib korra ja distsipliini järgi, ei luba võistluskohtadele võistlejaid ja treenereid, kes pole rietatud vormi kohaselt.

§ 20. HINDEKOMISJON

Valikharjutusi hindab enne võistlusi antud ala kohtunike brigaad või üksikuil juhtudel eriline hindekomisjon. Valikharjutuste hindamise üldist juhtimist teostab peakohtunik või tema abid.

§ 21. KOHTUNIK-TEADUSTAJA

Kohtunik-teadustaja selgitab võistluste korda, teatab eelnenud võistluste tulemusi, väljavõtteid määrustikust ja võistluste tingimustest, teatab võistlejate poolt täidetud harjutuste hinded, annab ülevaate võistluste käigust. Kõik informatsioon antakse ainult peakohtuniku loal.

§ 22. KOMANDANT

Võistluste komandant vastutab võistluskoha ettevalmistamise eest:

- a) kaunistab võistluskoha;

b) seab üles võistluskohal, samuti ka „soojenduseks” ettenähtud ruumis vajalikud riistad, kindlustab võistluskavas ettenähtud vahendite (kepid, kurikad jne.) kohaloleku;

c) kindlustab riistade juures magneesiumi, rätikute, liivapaberi, kampoli, kohtunike laudade ja toolide jne. olemasolu;

d) valmistab ette riietusruumid osavõtjaile, toad kohtunikele ja sekretariaadile, kohad esindajaile, kohtunikele, treenereile ja võistlusvabadele võistlejaile, samuti kohad ja riietehoiu pealtvaatajaile, einelaua jne.

§ 23. VÕISTLUSTE LÄBIVIIMISE KORD

1. Riistade proovimine

Mitte hiljem kui üks päev enne võistluste algust antakse võistlejaile võimalus proovida riistu, millel toimuvad võistlused.

Kohtunike brigaadid ühtlustavad riistade proovimise ajal harjutuse täitmise hindamist. Ainult üksikutel juhtudel toimub riistade proovimine võistluste ajal.

2. Ruum soojenduse läbiviimiseks

Võistlusi korraldav organisatsioon peab varuma riistadega või riistadeta ruumi soojenduse läbiviimiseks. Kui niisugust ruumi pole, siis pikendatakse võistluste päeval soojenduseks ettenähtud aega esimesel riistal.

3. Julgestus

Julgestus harjutuse sooritamise ajal riistadel on kohustuslik ja seda peab teostama treener, võistlusrühma vanem või keegi võistlejaist. Üheaegselt võivad julgestada mitte üle 2 inimese.

4. Võistluste kestus

Võimlejad ei tohi olla võistlusega seotud mitte üle 4 tunni päevas. Võistlused peavad olema lõpetatud mitte

hiljem kui kell 24.00. Kohustusliku ja valikkava täitmise vahel tuleb pidada üks päev vahet. Üksikutel juhtudel võivad võistlused toimuda kaks päeva järjest.

5. Hilinemised

Võistkondi ja üksikuid võimlejaid, kes ei ilmu rivistusele 30 minutit enne algust, võidakse võistlustele mitte lubada.

IV OSA

VALIKHARJUTUSTE RASKUSE HINDAMINE

Valikharjutused peavad olema kirjutatud ettenähtud vormi kohaselt (vt. lisa 4) ja esitatakse kohtunikekogule juhendis ettenähtud tähtajaks. Valikharjutused esitatakse 2 eksemplaris ümberkirjutatuna kirjutusmasinal.

Kõikidel võistlusaladel kirjutatakse harjutused täielikult, välja arvatud harjutused palgil, erikõrgusega rööbaspuudel ja vabaharjutused, kus kirjutatakse ainult hindamisele tulevad elemendid ja ühendid, ning erinõuetele vastavad elemendid ja ühendid antud alal. Elemendid ja ühendid kirjutatakse samas järjekorras, millises need tulevad täitmisele.

Enne võistluste algust hindavad vastava ala kohtunike brigaad või hindekomisjon valikharjutusi vastavalt valikharjutuste koostamiseks ettenähtud elementide ja ühendite tabelitele.

Igal võistlusalal jagatakse elemendid ja ühendid raskusastme järgi gruppidesse: kõrgeim, esimene, teine, kolmas ja neljas.

Harjutuse täitmisel kirjeldusest kõrvale kaldudes toimub harjutuse ümberhindamine, arvestades täitmist.

Kui tabelites pole näidatud, mille järel peab element olema täidetud, nähakse ette lihtsamatest asenditest ja ühenditest elementide täitmine; element, mille täitmist on tunduvalt raskendatud, võib lugeda järgnevasse, kõrgemasse gruppi.

Võimlejal on õigus jagada tabelites olevaid ühendeid üksikuteks osadeks ja hinnata iga osa eraldi, vastavalt tabelleile.

Tabelites puuduvaid elemente ja ühendeid tuleb hinnata võrdluse teel tabelites olevate elementidega.

§ 24. HARJUTUSE RASKUSNÕUDED

Valikharjutuse koostamisel peab raskus vastama järgmistele nõuetele:

Naised

Järk	Võistlusala	Elementide ja ühendite arv gruppides				Mahahüppe raskus (grupp)
		I või kõrgeim	II	III	IV	
Meistri-järk	Vabaharjutused	1	3	4	4	—
	Harjutused palgil	1	3	4	4	II
	Harjutused erikõrgusega rööbaspuudel	1	3	3	4	II
	Harjutused rõngastel	1	3	3	2	II
I järk	Vabaharjutused	—	1	3	4	—
	Harjutused palgil	—	1	3	4	III
	Harjutused erikõrgusega rööbaspuudel	—	1	3	4	III
	Harjutused rõngastel	—	1	3	3	III

Mehed

Järk	Võistlusala	Elementide ja ühendite arv gruppides				Mahahüppe või harjutuse lõpu raskus (grupp)
		I või kõrgeim	II	III	IV	
Meistrijärk	Vabaharjutused	1	3	4	4	II
	Harjutused kangil	1	2	3	4	II
	Harjutused rööbaspuudel	1	3	4	2	III
	Harjutused rõngastel	1	2	3	2	III
	Harjutused sangadega hobusel	1	3	4	2	III
I järk	Vabaharjutused	—	1	3	4	III
	Harjutused kangil	—	1	2	3	III
	Harjutused rööbaspuudel	—	1	2	3	IV
	Harjutused rõngastel	—	1	2	3	IV
	Harjutused sangadega hobusel	—	1	2	3	IV

§ 25. ELEMENTIDE JA ÜHENDITE ASENDAMINE

Harjutustes võib elemente ja ühendeid asendada järgmiselt:

1) Kaks madalama grupi elementi või ühendit ühe kõrgeima grupi elemendi või ühendiga ja nimelt:

Meistrijärgus

Kahte IV grupi elementi või ühendit võib asendada ühe III, II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Kahte III grupi elementi või ühendit võib asendada ühe II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Kahte II grupi elementi või ühendit võib asendada ühe I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Ühte III grupi elementi või ühendit ja ühte IV grupi elementi või ühendit võib asendada ühe II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Ühte III grupi elementi või ühendit ja ühte II grupi elementi või ühendit võib asendada ühe I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

I järgus

Kahte IV grupi elementi või ühendit võib asendada ühe III, II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Kahte III grupi elementi või ühendit võib asendada ühe II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Ühte II grupi elementi või ühendit võib asendada ühe I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Ühte III grupi elementi või ühendit ja ühte IV grupi elementi või ühendit võib asendada ühe II, I või kõrgeima grupi elemendi või ühendiga.

Kahe elemendi asendamine ühega samas harjutuses on lubatud mitte üle kahe korra (nende kahe asenduse hulka ei loeta alljärgnevas punkt 2 ette nähtud asendusi). Ühe madalama grupi elemendi või ühendi asendamist ühe kõrgeima grupi elemendi või ühendiga lubatakse piiramatult arv kordi.

2) Meistrijärgus on lubatud asendada ühte I või kõrgeima grupi elementi või ühendit kahe II grupi elemendi

või ühendiga, välja arvatud vabaharjutused, kus asendamist ei lubata.

I järgus lubatakse samal kujul asendada üht II grupi elementi kahe III grupi elemendiga, välja arvatud vabaharjutused.

Teisi kõrgemate raskusgruppide asendamisi madalamate gruppidega ei lubata. Iga puuduva elemendi või ühendi eest arvestatakse maha järgnevalt:

J ä r k	R a s k u s g r u p p			
	I või kõrgeim	II	III	IV
Meistrijärg	2	1	0,5	0,2
I järg	—	2	1	0,5

§ 26. HINDAMISELE MITTEKUULUVAD ELEMENDID

Valikharjutustes ei hinnata:

- üle kahe elemendi kohustuslikust harjutusest;
- mahahüpet kohustuslikust kombinatsioonist;
- elemente, mis lõpevad staatilise asendiga „hetkpüsi” sel juhul, kui tabelis on ette nähtud „püsi”;
- jõuelemente ja staatilisi asendeid naiste harjutustes, mis nõuavad suurt lihaste pingutust, välja arvatud tabelites olevad või nende sarnased elemendid;
- rohkem kui kolme ühetüübilise elemendi täitmist (välja arvatud harjutused hobusel);
- rohkem kui kahe ühesuguse staatilise asendiga lõpeva elemendi täitmist (välja arvatud tiriseis kätel);
- korduvaid ühesuguseid elemente.

Kordamiseks loetakse:

- ühesuguste elementide sooritamist mõningate muudatustega alguses: sirutõus hooglemiselt, pärast langemist taha, pärast ülehoogu jne.;
- ühe ja sama elemendi täitmine hüppelt ja toengust;

c) üle kahe ühesuguse elemendi, mis on sooritatud eri hoideis;

d) elemendi kordamist üksikult, kui ta oli juba täidetud mingisuguses ühendis;

e) ühesuguseid elemente, sooritatuna ülemisel ja alulisel rööpal erikõrgusega rööbaspuudel.

Kordamiseks ei loeta ühetüübiliste, struktuurilt sarnaste elementide sooritamist:

a) mitmesugused lõppasendid, mis oluliselt muudavad harjutuse täitmist (salto rööbaste all toengusse, sama tiri-seisu õlul; väänak taha; sama mahahüppel ja mitmesugus-test lähteasendeist; samuti muudab oluliselt harjutust salto kahelt jalalt, sama ühelt jalalt);

b) täiendava liigutusega, mis harjutust oluliselt muudab (salto, sama ümberpöördega);

c) ühele ja teisele poole, ühel ja teisel käel, jalal, küünar-varrel jne.;

d) erisuguste elementide täitmine, mis lõpeb ühesuguse staatilise asendiga;

e) elementide sooritamine liidetult mitu korda järjest (niisuguste ühendite näited on toodud tabelis) tingimusel, et kordamine muudaks tunduvalt nende elementide täitmist (kaks suurt hööri tagarippes);

f) vabaharjutuste mitmesugustes dünaamilistes akrobaatilistes ühendites, kui elemendid, mida sooritati enne ja pärast korratavat elementi, on erisugused; kui korratav element seisab alguses või lõpus, siis nendel juhtudel peab vastavalt olema erinev ainult järgnev või eelnev element;

g) kiikel ees ja kiikel taga.

Ühetüübilisuse tundemärgiks ei ole oma struktuurilt erinevate elementide täitmine:

a) ette ja taha (tirelring ette ja tirelring taha);

b) aeglaselt ja kiirelt (aeglane tirelring ette ja tirelring ette tempos).

Kõigil juhtudel, kui harjutuste mitmetest elementidest hinnatakse ainult üht (kordamise puhul) või ainult kolme

(ühetüübilisuse puhul), ja teistel sarnastel juhtudel, siis kuuluvad hindamisele elemendid või ühendid, mis on suurema raskusega.

§ 27. VEAD HARJUTUSTE KOOSTAMISEL

Kombinatsioonid peavad koosnema mitmesugustest elementidest, arvestades kindlasti iga ala harjutuste erinevusi. Nõuded üksikute alade harjutuste kohta on antud valikharjutuste koostamise tabelis.

Üldiste nõuete mittetäitmise eest harjutuste koostamisel üksikutel aladel arvatakse maha 0,1 punkti iga sellise nõude rikkumise eest.

Harjutuste koostamise eriliste nõuete mittetäitmise eest üksikutel aladel arvatakse maha 0,5 punkti iga sellise nõude rikkumise eest.

Harjutuse lõpu või mahahüppe sooritamisel alla nõutavat gruppi arvatakse maha 0,5 punkti.

Märkus: Harjutuse lõpp või mahahüpe alla nõutavat gruppi tuleb raskuse kindlaksmääramisel hindamisele.

Teiste harjutuste koostamise vigade eest — üldised vead, ühekülgsuse vead, vahehoogude ja vahekiikumiste kasutamine — on mahaarvamised toodud harjutuste koostamisvigade klassifikatsioonis, kus on ära näidatud ka mahaarvamise suurus.

V OSA

HARJUTUSTE TÄITMISE HINDAMINE

§ 28. HINDAMINE

Võistluste ajal hindavad kohtunike brigaadid harjutuste täitmise kvaliteeti punktidega, võttes arvesse üksikelementide, ühendite või kogu harjutuse täitmise määrustepärasust, enesekindlust, kergust ja täpsust.

1. Kõrgeim hinne

Kõrgeim hinne kohustusliku või valikharjutuse täitmisel on 10 punkti.

2. Hinne

Harjutuse täitmise hindamine toimub järgmiselt: pärast võimleja poolt sooritatud harjutust iga kohtunik, võttes arvesse tehtud vead ja raskuse hinde ning harjutuse kompositsiooni, määrab täitmise hinde ja näitab seda koos teiste kohtunikega pärast vanemkohtuniku signaali.

3. Lõplik hinne

Harjutuse täitmise lõplikuks hindeks on:

a) nelja kohtuniku puhul — kahe keskel asuva hinde aritmeetiline keskmine. Äärmised hinded (suurem ja väiksem) ei tule arvesse;

b) kolme ja viie kohtuniku puhul — keskmine hinne, äärmised ei tule arvesse;

c) kahe kohtuniku puhul — aritmeetiline keskmine.

Saadud hinnete põhjal teeb vanemkohtunik kindlaks lõpliku hinde ja teatab selle kohe võistlejaile. Hüpete juures teise katse tulemuse teatavaks tegemisel teatab vanemkohtunik ka parema tulemuse kahest katsest.

4. Lubatavad hinnete lahkuminekid

Keskmise hinde puhul 8 ja rohkem punkti võivad lahkuminekid olla mitte üle 0,5 punkti, keskmise hinde puhul alla 8 punkti aga mitte üle ühe punkti.

Lahkuminekid määratakse kindlaks: kahe kohtuniku puhul — kahe hinde vahel; nelja kohtuniku puhul — kahe keskmise hinde vahel; kolme kohtuniku puhul — kahe lähema hinde vahel; viie kohtuniku puhul annulleeritakse suurem ja väiksem hinne ning edasi määratakse lahkuminek kindlaks samuti nagu kolme kohtuniku puhul.

5. Lahtine hindamine

Võistlused toimuvad lahtise hindamisega. Vanemkohtuniku poolt kindlaksmääratud märguandel näitavad kohtunikud üheaegselt omi hindeid, tõstes ja pöörates hinderaamatuid. Näidatavad numbrid peavad olema küllaldaselt suured, et nad oleksid näha kohtunikele, võistlejaile ja pealtvaatajaile.

§ 29. VÖISTLUSKATSED

1. Kohustuslikud harjutused

Kohustusliku harjutuse sooritamiseks antakse võimlejale üks katse. Teist katset võib anda sel juhul, kui võimleja loobub esimese katse hindest enne hinde näitamist. Hindest loobumise märguandeks on käe tõstmine võistleja poolt.

Toenghüpete sooritamiseks antakse kaks katset, kusjuures arvesse läheb parem; mõlemad katsed sooritab võimleja järjest.

Kõrgushüppes sooritab võimleja kaks hüpet kahel erineval kõrgusel (enda valikul), kusjuures arvestusele tuleb parim neljast hüpest.

Mõlemad katsed ühel ja samal kõrgusel sooritab võimleja järjest. Teine kõrgus peab olema kõrgem esimesest. Võistleja, kes ei ületanud esimest kõrgust, võib hüpata järgneval kõrgusel.

2. Valikharjutused

Valikharjutuste sooritamiseks antakse võimlejale ainult üks katse. Hüpetes antakse võimlejale kaks katset, kusjuures arvestatakse paremat; mõlemad katsed sooritab võimleja järjest, täites ühte ja sama hüpet. Hüpet, milline ei sarnane võimleja poolt nimetatuga, ei hinnata.

3. Uus katse

Võimleja võib saada iga katse puhul ühe uue katse, kui ta lahkub riistalt alustamata esimese elemendi sooritamist, toenghüpetes aga sooritab hoojooksu riistast mööda seda puudutamata (hoolauale astumine on lubatud), kõrgushüppes jookseb latist mööda. Lati alt läbijooksmine loetakse katseks.

Mahakukkumise või katkestamise puhul enne esimese elemendi täitmist uut katset ei anta.

§ 30. VÖISTLUSKATSELE TULEK JA ÄRAMINEK

Võimlejate väljatulek harjutuste sooritamiseks toimub vanemkohtuniku kutsel.

Harjutuse täitmisele kutsutud võimleja asub temale kõige soodsamale kaugusele võimlemisriistast (3—4 sammu) ja võtab „valvel”-seisangu. Sellest momendist kuulub harjutus hindamisele.

Tundes end valmis olevat, astub võimleja riista juurde ja sooritab harjutuse. Harjutuse täitmise hindamine lõpetatakse momendil, mil võistleja pärast maandumist on teinud mõned kindlad sammud matilt lahkumiseks temale kõige sobivamas suunas ja võtnud „valvel”-seisangu näoga vanemkohtuniku poole.

§ 31. VABAHARJUTUSTE HINDAMINE

Vabaharjutuste sooritamiseks eraldatakse vaibaga kaetud väljak. Üksikjuhtudel lubatakse vabaharjutusi sooritada ka põrandal ilma vaibata.

I, II ja III järgu kohustuslikud vabaharjutused sooritatakse muusika järgi, meistrijärgu kohustuslikud harjutused ja meistri- ning I järgu valikharjutused aga ilma muusikalise saateta.

Vabaharjutuste võistkondliku sooritamise ühtlust hinnatakse 10 punkti süsteemis, arvestades maha punkte ühtlusevigade eest.

Lõplik hinne ühtluse eest saadakse ühtlushinde korrutamisel osavõtjate arvuga võistkonnas ja selle jagamisel kahele. Erandjuhtumil, kui võistlustingimused ei võimalda üheaegselt hinnata vabaharjutuse täitmise ühtlust iga võimleja juures, antakse veel üks katse, mille puhul tuleb hindamisele ainult vabaharjutuste täitmise ühtlus.

§ 32. VABA- JA TASAKAALUHARJUTUSTE (PALGIL) KESTUS

Valik-vabaharjutuste kestus on meestel 1—2 min., naistel 1—1,5 min., palgil 1,5—2 min. Harjutuse kestuse fikseerib vanemkohtunik ja teatab selle brigaadi kohtunikele. Harjutuse alguseks palgil loetakse palgi puudutamist võimleja poolt.

§ 33. HÜPETE JA SPETSIAALSETE HARJUTUSLIIKIDE HINDAMINE

Riistad toenghüpeteks — hobune ja laud piki — jagatakse 3 ossa: lähem, keskmine ja kaugem osa. Käte toengu

puhul mitte ettenähtud riistaosal või selle joonel hüpet ei hinnata.

Hüpete hindamisel üle hobuse piki jagatakse meistri- ja I järgus hobuse keha 1 cm laiuste põikjoontega järgmisteks aladeks (vt. skeem):

Märgete skeem hobusel

A — 40 cm	B — 15 cm	C — 15 cm	D — 40 cm	C — 15 cm	B — 15 cm	A — 40 cm
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

a) äärmised „A”-alad, pikkusega 40 cm, on maaksiaalsete võimalike hinnete alad antud hüppe jaoks. Käte toengu puhul antud ala piirides toimub hüppe hindamine tema täielikust väärtusest;

b) kaks „B”-ala, kumbki 15 cm pikk. Käte toengu puhul antud ala piirides vähendatakse hüppe väärtust 1,5 punkti;

c) kaks „C”-ala, kumbki 15 cm pikk. Käte toengu puhul antud ala piirides vähendatakse hüppe väärtust 3,0 punkti;

d) „D”-ala pikkus on 40 cm. Käte toengu puhul antud ala piirides hüpe hindamisele ei kuulu.

Käte toengu puhul üheaegselt kahel alal või alasid jaotaval joonel vähendatakse hinnet nende alade suurima mahaarvamise võrra.

Spetsiaalseid harjutusliike ja lihtsaid hüppeid hinnatakse võistluskavale lisatud skaala järgi.

Aladel (näit. kõrgushüpe), kus peale arvulise tagajärje hinnatakse täitmise kvaliteeti, toimub kõikide tehtud vigade mahaarvamine punktidest, mis on antud tulemuse jaoks kindlaks määratud skaalaga, kuid hinne ei või olla väiksem punktidest, mis on kindlaks määratud eelneva tulemuse jaoks.

§ 34. VEAD HARJUTUSTE TÄITMISEL

Harjutuste täitmisel loetakse vigadeks kõiki neid kõrvalekalduvusi elementide, ühendite ja kombinatsiooni kui teraviku täitmisest, mis on seotud harjutuse täitmise vormi ja iseloomu rikkumisega. Viga võib olla harjutuse täitmise kindluses, täpsuses ja kerguses, harjutuse asendite täpsu-

ses ja püsivuses, liigutuste suunas või amplituudis, keha liigutuste koordineerimises ja otstarbekohasuses liigutuste täitmise rütmi ühtsuse ja viisi (jõuga, hooga, kiirelt, aeglaselt, lõdvestatult, vetruvalt jne.) suhtes.

Sõltuvalt elementide, ühendite ja terve kombinatsiooni õigest täitmisest kõrvale kaldumise astmest klassifitseeritakse vead järgmiselt: väikesed vead, märgatavad vead, jämedad vead, vahelejätmise, juurdelisamise ja mittetäitmise vead ning riistalt kukkumise vead.

Kõikide vigade eest harjutuse sooritamisel arvestavad kohtunikud hindest maha vastavalt järgmisele skaalale:

Vigade klassifikatsioon:	Mahaarvamine punktides:
väike	0,1 või 0,2
märgatav	0,4 või 0,6
jäme	1
riistalt kukkumine	2

Märkus: Valikharjutuste kõrgeima grupi elementide täitmisel on väiksem mahaarvamine: jämeda vea eest — 0,6 punkti, märgatava vea eest 0,1—0,2 punkti, väikese vea eest maha ei arvestata.

Ühe elemendi täitmisel võivad esineda erinevad vead selle üksikutes osades. Mahaarvamine toimub eraldi iga vea eest, kuid üheaegselt elemendi ühes osas võib olla mahaarvamine ainult kas väikese, märgatava või jämeda vea eest.

Staatilistes asendites toimub mahaarvamine asendivigade eest eraldi ja mittetäieliku püsi eest eraldi, mahaarvamised mahahüpete juures toimuvad samuti eraldi — vigade eest mahahüppel ja vigade eest maandumisel.

Kohustuslikes harjutustes ülearuste, samuti ka mittetäidetud elementide ning maandumisvigade puhul mittetäidetud mahahüpete juures, mahaarvamist vigade eest ei teostata.

Valikharjutustes hinnatakse kõike, mis võimleja täitis. Mahaarvamine toimub eraldi:

- a) harjutuse mittetäieliku raskuse eest;
- b) harjutuse koostamise vigade eest (vastava raskusega mahahüppe või harjutuse lõpu puudumise, erinõuete mittetäitmise ja kompositsiooniliste vigade eest);
- c) täitmise vigade eest kõikides elementides ja ühendites.

Kõik mahaarvamised summeeritakse ja arvestatakse maha 10 punktist, mis annab valikharjutuse lõpliku hinde.

Valikharjutuste hindamisel toimub vigade eest maha-

arvestamine kõikides elementides, samuti ka ülearustes elementides ja niivõrd moonutatud elementides, et need loetakse mittetäidetuks.

Kui ettenähtud elemendi asemel sooritas võimleja teise, siis mahaarvamine vigade eest toimub vastavalt selle uue elemendi nõuetele.

Sel juhul, kui täitmisel elementi niivõrd moonutati, et oli raske kindlaks teha, missugune oli uus element, siis arvestatakse maha kui jämeda vea eest.

§ 35. ELEMENTIDE VAHELEJÄTMINE JA ÜLEARUNE SOORITAMINE KOHUSTUSLIKES HARJUTUSTES

1. Elemendi mittetäitmine

Iga kord ühe või mitme nii hinnatud kui mittehinnatud elemendi, samuti mõlemad koos, mittetäitmisel järjest (ühes kohas) vähendatakse hinnet mittetäidetud elementide summa võrra, kuid mitte alla 1,0 punkti.

2. Elementide ülearune sooritamine

Iga kord ühe elemendi või ühes kohas mitme elemendi ülearusel sooritamisel vähendatakse hinnet 1,0 punkti võrra.

3. Elementide vahelejätmine ja ülearune sooritamine

Kui võistleja ühes ja samas kohas jätab vahele või sooritab ülearu ühe või mitu elementi, siis toimub mahaarvamine samuti kui elemendi mittetäitmisel ilma mahaarvamiseta ülearu sooritatud elementide eest.

4. Elementide kordamine

Elemendi mittetäitmise puhul võib võistleja seda korrata ja juhul, kui kordamine õnnestub, siis see element loetakse täidetuks. Lisaelementide sissetoomise eest arvestatakse maha 1 punkt.

Märkus: Täidetud elemendi või kombinatsiooni osa kordamine on võrdne ülearuse elemendi juurdelisamisega, vigade mahaarvamine toimub esimese täitmise eest.

§ 36. KUKKUMINE RIISTALT

Kukkumise puhul riistalt on võimlejal õigus kohe (mitte lahkudes riista juurest) jätkata harjutust. Kukkumise eest arvutatakse maha 2 punkti.

Teistkordsel kukkumisel sama harjutuse täitmise juures järele jäänud harjutuse osa ei hinnata. Pärast kukkumist võib rippesse minekuks riistal ja kiike saamiseks rõngastel kasutada kõrvalist abi.

Sunnitud mahahüpe, hoojooks või tõuge põrandalt kombinatsiooni sees, kui see pole ette nähtud antud elemendi sooritamisel, on võrdne kukkumisega riistalt.

Kohustuslikes harjutustes riistalt mahakukkumisel mahaarvestust ülearuste elementide eest harjutuse selles kohas ei tehta.

§ 37. ABISTAMINE HARJUTUSTE TÄITMISEL

Kui julgestaja on andnud abi, mis on kergendanud elemendi täitmist, siis see element loetakse mittetäidetuks. Kui võimleja jätkab harjutust pärast abistamist, siis arvestatakse maha 2 punkti.

Kui pärast abistamist toimus riistalt kukkumine, siis tehakse ühekordne mahaarvamine abistamise ja kukkumise eest — 2 punkti.

Abistamise puhul vabaharjutustes loetakse element mittetäidetuks ja lisaks sellele arvestatakse maha 1 punkt.

Kui julgestaja on abistanud pärast maandumist, siis vähendatakse hinnet 1 punkti võrra. Kui võimleja puudutab julgestajat või julgestaja võimlejat ja seejuures ei toimunud abistamist, siis mahaarvamist ei teostata.

Juhul, kui võimleja puudutab julgestajat ja see võimaldab tal täita harjutust, siis toimub mahaarvamine nii nagu oleks julgestaja abistanud võimlejat. Kui puudutamine segas harjutuse täitmist, siis ei anna see võimlejale õigust lisakatses. Mahaarvestamised selle segamise poolt esile kutsutud vigade eest toimuvad üldistel alustel.

ELEMENTIDE JA ÜHENDITE TABEL VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS NAISTELE

VABAHARJUTUSED

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

1) Harjutus peab koosnema dünaamilistest elementidest, mis on seotud pidevaks liigutuste ahelaks (peatustega ainult raskeis staatilistes asendites), püüdes seejuures võimalikult rohkem kasutada väljaku pinda ning sooritada elemente pealtvaatajaile hästi nähtavas suunas (ühes suunas). Harjutuses ei või esineda põhjendamatu peatusi, liigutuste aeglustamisi, elementaarseid edasiliikumisi ja üleminekuid, mille eesmärgiks on puhkus, harjutuse ajaline venitamine, või mida on põhjendanud väljaku mõõdete ekslik arvestamine.

Erinõuded

Harjutus peab koosnema:

- a) mitte vähem kui kahest pöördest;
- b) mitte vähem kui ühest tasakaalust ühel jalal hüppega või pöördega.

Nende elementide või ühendite raskus meistritele peab olema mitte madalam IV grupist.

Harjutuses ei või olla üle kolme peatuse — püsi.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide või ühendite arv gruppides			
	I	II	III	IV
Meistrijärk	1	3	4	4
I järk	—	1	3	4

KÖRGEIM GRUPP

Salto

- Salto taha pärast:
 - hüpet kätelt jalgadele;
 - tirelringi pöördega;
 - tirelringi taha.
- Salto taha ühe jala hooga.
- Salto taha spagaati.
- Salto ette pärast tirelringi ette.
- Salto ette ülesirutatult vahelduva jalgade tõukega.
- Salto ette vahelduva jalgadele maandumisega.

Tirelringid ja hüpped

- Kolm tirelringi taha paigal, vahelduva toenguga.
- Tirelring ette ühe käe toenguga — spagaati.
- Hüpe taha ülesirutatult ümberpöördega — tirelring ette (igasugune).
- Kaks pöördammhüpet pööretega horisontaaltasapinnal ja kallutusega taha.

ESIMENE GRUPP

Salto

- Salto ette hoojooksult.
- Salto taha paigalt või hüppelt.
- Salto kõrvale.

Tirelringid

4. Tirelring ette — tirelring ette hüppega kahelt jalalt.
5. Tirelring ette spagaati.
6. Tirelring ette toenguga ühele käele ja ühele jalale — tirelring ette toenguga ühele käele.
7. Tirelring ette hüppega kahelt jalalt maandumisega ühele jalale — tirelring pöördega spagaati või tirelring ette toenguga ühele käele.
8. Kaks tirelringi ette hüppega kahelt jalalt.
9. Tirelring pöördega — tirelring taha.
10. Tirelring ette hüppega kahelt jalalt maandumisega ühele või mõlemale jalale ja üks ühend kahest teise grupi tirelringist ette.
11. Hüpe kätelt jalgadele — tirelring taha.
12. Hüpe kätelt jalgadele — tirelring taha veeresse.
13. Tirelring taha (ülehooga) spagaati.
14. Kaks tirelringi taha.
15. Tirelring taha — hüpe (kahe jala tõukega) tiriseisu kätele (ilma hetkpüsita).
16. Tirelring taha ühele jalale ja ümberpöördega üks ühend kahest teise grupi tirelringist ette.
17. Tirelring taha ühe jala hooga.
18. Kolm tirelringi taha vahelduva toenguga.
19. Tirelring taha aeglaselt uppülehooga.

Tiriseisud

20. Tiriseis kätel, püsti:
 - a) tireliga taha;
 - b) hüppega kahelt jalalt;
 - c) veerega ette põlvitusest.
21. Punkt 20-s näidatud seisud (ilma püsita) — pööre 180° tiriseisu.
22. Tiriseis küünarvartel, püsi:
 - a) tireliga taha, pärast ülehoogu harktoengusse väljas toengistest kandadel;
 - b) hüppega kahelt jalalt, läbi tiriseisu kätel;
 - c) tirelringiga taha läbi tiriseisu kätel;
 - d) tireliga taha läbi tiriseisu kätel;
 - e) ümberpöördega tiriseisus kätel.

Hüpped, tõusud, spagaadid ja pöörded

23. Hüpe taha (ülesirutatult) ümberpöördega — tirel ette.

24. Hüpe taha toengusse uppturjal ja:

- a) sirutõus;
- b) sirutusega pööre toenglamangusse;
- c) tirel taha läbi tiriseisu kätel.

25. Kaks pöördssammhüpet pöördega rõhtasendis kallutusega ette.

26. Harkspagaat istest, viies jalad harki, painutusega ette (käte toenguta).

27. Pööre ühel jalal 720° (teise hooga, kõverdades seda põlvest); pöördel lõpul tõsta haardega põiast jalg üleskõrvale — püsi.

TEINE GRUPP

Tirelringid

1. Tirelring ette hüppega kahelt jalalt maandumisega ühele või mõlemale jalale.

2. Tirelring pöördega spagaati.

3. Tirelring taha paigalt või hüppelt.

4. Sama, veerega taha.

5. Ühend kahest alljärgnevast tirelringist:

- a) tirelring ühele või mõlemale jalale;
- b) sama jalgade vahetusega;
- c) tirelringid „a” või „b” hüppelt;
- d) tirelring ette vahelduva toenguga hüppelt;
- e) tirelring ette käte ja pea toenguga ja sirutõus;
- g) tirelring pöördega.

6. Üks punkt „5” näidatud tirelringidest ühendatult tirelringiga ette ühe käe toengus.

7. Tirelring ette aeglaselt, toenguga ühele käele, ühele jalale ja üks punktides „5” ja „6” näidatud tirelringidest (algul aeglane tirelring, pärast kiire, kuid mitte ümberpöördult).

8. Tirelring taha (aeglane) ja:

- a) ülehoog spagaati;
- b) tirelring kõrvale spagaati;
- c) läbi toengu uppturjal — sirutõus;
- d) ülehoog harktoengusse väljas;

- e) tiriseis pea peal või tiriseis rinnal — püsi.
- 9. Tirelring taha vahelduva toenguga.
- 10. Kolm tirelringi ette paigal, vahelduva toenguga.

Tiriseisud

- 11. Tiriseis kätel (igal viisil) — püsi.
- 12. Tiriseis kätel — pöörded 180°:
 - a) toengistest kandadel;
 - b) toengistest poolspagaadis;
 - c) tirelringiga kõrvale;
 - d) harkupptoengseisust või upptoengseisust, või rõhtseisust ühel jalal, sirgete käte ja jalgadega, jõuga või tõukega.
- 13. Tiriseis küünarvartel — püsi:
 - a) tireliga taha;
 - b) veerega ette põlvitusest;
 - c) tiriseisust kätel.

Tirelid

- 14. Tiriseisust kätel tirel ette sirgete kätega — kallutusega ette tõusta sirgete jalgadega.
- 15. Toengistest kandadel harkülehooga tirel taha läbi tiriseisu kätel.
- 16. Tirel taha tiriseisu kätele ja:
 - a) tirelring kõrvale spagaati;
 - b) ülehoog spagaati;
 - c) ülehoog harktoengusse väljas;
 - d) veerega taha tõusta läbi põlvituse;
 - e) veere taha sirgete kätega;
 - f) tiriseis pea peal või rinnal — püsi.

Spagaadid, hüpped, pöörded

- 17. Harkspagaat.
- 18. Püstspagaat, seistes ühel jalal, kallutusega jala suunas.
- 19. Hüpe kätelt jalgadele — hüpe tiriseisu kätele.
- 20. Ratashüpe mõlemaga suure painutusega ja jalgade puutega pead.

21. Pöördsammhüpe 360°-lise pöördega „silda“ ühele jalale.

22. Ühe jala hooga 720°-line pööre seisu ühele jalale.

KOLMAS GRUPP

Tirelringid

1. Tirelring ette ühele või mõlemale jalale.
2. Tirelring ette jalgade vahetusega.
3. Tirelring ette toenguga ühele käele, ühele või mõlemale jalale.
4. Tirelring ette (aeglane) ühele jalale.
5. Tirelring ette (aeglane) jalgade vahetusega.
6. Tirelring ette (aeglane) ühe käe toenguga.
7. Tirelring ette (aeglane) ühe käe toenguga, jalgade vahetusega.
8. Tirelring ette vahelduva toenguga.
9. Tirelring ette vahelduva toenguga, ühele käele.
10. Tirelring ette vahelduva toenguga hüppelt.
11. Tirelring ette käte ja pea toenguga ühele või kahele jalale, kõverdatud või sirgetele jalgadele.
12. Tirelring pöördega.

Tiriseisud

13. Tiriseis kätel — hetkpüsi:
 - a) toengistest kandadel;
 - b) toengust poolspagaadis;
 - c) hüppega kahelt jalalt;
 - d) harkupptoengseisust või upptoengseisust, või rõhtseisust ühel jalal, sirgete käte ja jalgadega, jõuga või tõukega.
14. Tiriseis küünarvartel — püsi:
 - a) toengistest kandadel;
 - b) algseisust (jala hooga);
 - c) toengkägarast (mõlema jala tõukega);
 - d) toengust poolspagaadis.
15. Tiriseis rinnal, käed kõrval — püsi:
 - a) veerega ette;
 - b) tireliga taha üle õla.
16. Tiriseis ühe käe küünarvarrel — püsi.
17. Tiriseisus kätel ümberpöördega.

Tirelid

18. Tirel taha läbi tiriseisu kätel ja veere taha.
19. Tirel taha tiriseisu pea peal — püsi.
20. Tirel ette — tõusta upselt (jalad sirged).
21. Tirel ette hüppega upselt.
22. Tirel ette uppistesse (kõrge nurk) — püsi (tiriseisust kätel).

„Sillad”

23. „Sild” ühel jalal:
 - a) sirutõusuga;
 - b) veerega ette üle rinna;
 - c) rõhtseisust ühel jalal läbi külgrõhtseisu, ümberpöördega;
 - d) väänakuga istest tõstes ühte jalga;
 - e) tiriseisust pea peal, kõverdades ja sirutades jalad (sirutades käed).
24. „Sild” ühele jalale ja käele, järsu kallutusega taha („lainetusega”).
25. Tõusta „sillast” ühele jalale.

Jalgade hood

26. Tiriseisust kätel:
 - a) ülehoog spagaati;
 - b) ülehoog harktoengusse väljas.
27. Toengistest kandadel jalgade hoog taha ja:
 - a) ülehoog upselt;
 - b) kägerülehoog;
 - c) ülehoog spagaati;
 - d) ülehoog harktoengusse väljas.
28. Toengkägarast ring parema jalaga ette vasaku alt pöördega 360°, tõustes vasakul jalal, parem jalg kõrvale.

Hüpped, rõhtseisud, pöörded

29. Kaks pöördammhüpet pöördega 360°.
30. Pöördammhüpe rõhtseisu ühele jalale — püsi.

31. Löökhüpe ette überpöördega rõhtseisu ühele jalale — püsi.
32. Hüpe (mõlema jala tõukega) 360°-lise pöördega rõhtseisu ühele jalale — püsi.
33. Ratashüpe ühe jalaga (suure painutusega taha, jala puutega pead).
34. Kaks suurt külghüpet, jalgade hargitamisega (mitte alla 90°).
35. Sammhüpe (jalgade hargitamine mitte alla 90°) hüppel jalgade vahetus ja pöördumine eelnevasse asendisse.
36. Hüpe spagaati (käte toenguta).
37. Löökhüpe kõrvale külgrõhtseisu — püsi.
38. Pööre ühel või kahel jalal 720°, seisu mõlemal.
39. Kaks pööret ühel jalal vahelduvalt (algul paremale poole paremal, seejärel vasakule poole vasakul jalal), mõlemad 360°, teine jalg taha.
40. Pööre ühel jalal 360° teise jala hooga ja rõhtseis ühel jalal — püsi.
41. Pööre 360° (keerlemisega), lõpetades pöörde rõhtseisus ühel jalal (ilma püsita).
42. Pööre 360°, lõpetades pöörde külgrõhtseisus (keerlemisega ette või taha).
43. Überpööre rõhtseisust ühel jalal (läbi külgrõhtseisu) rõhtseisu ühele jalale, kallutusega taha — hetkpüsi.

NELJAS GRUPP

Tirelingid

1. Tireling kõrvale pöördega 90° väljapoole (tempo hüppelt).
2. Tireling ette, aeglane, kahele jalale.
3. Kaks tirelingi kõrvale.

Tiriseisud ja tirelid

4. Tiriseis kätel — hetkpüsi:
 - a) ühe jala hooga;
 - b) kahe jala tõukega.
5. Tiriseis rinnal — püsi.
6. Tiriseis, käed piki keha — püsi.

7. Tireliga taha tiriseisu õlal — püsi.
8. Turiseis, jalad koos, 45° nurga all põrandale.
9. Tired taha üle õla ümberpöördega ja veerega taha.
10. Tired taha üle õla või üle pea veerega taha.
11. Tired taha üle pea toenguppseisu.
12. Tired ette hüppega.
13. Tired ette tiriseisust kätel.
14. Harktired ette harkseisu (jalgu kõverdamata).
15. Tired kõrvale toenguga küünarvartele.
16. Veere ette üle õla — tired ette pöördega turjal — tired taha üle teise õla.
17. Tired ette uppistesse — püsi.

„Sild” ja spagaadid

18. „Sild”:
 - a) tiriseisust kätel ühele või kahele jalale;
 - b) sirutõusuga mõlemale jalale;
 - c) „lainetusega”, tõstes ühe jala ette;
 - d) ühele jalale ja käele;
 - e) tiriseisust rinnal, küünarvartel või pea peal.
19. „Sillast” väänakuga iste.
20. Spagaat käte toenguta:
 - a) põlvitusest hüppega;
 - b) jalgade libistamisega ette või taha;
 - c) poolspagaadist pöördega.

Ülehood ja veered

21. Kägarülehoog toenglamangutes.
22. Toengust uppturjal haardega tahakõverdatud jalgade pöidadest ja veerega ette — põlvitusse.
23. Ringid (samapoolsed ja vastapoolsed) ühe jalaga toengkägaras teisel jalal.

Hüpped, pöörded ja rõhtseisud

24. Hüpe kätelt jalgadele.
25. Hüpe (kahelt jalalt pöördega 360° seisuga ühele jalale).
26. Pöördammhüpe pöördega 360°.
27. Löökhüpe ette ümberpöördega.

28. Jalavahetushüpe ees (kääritamine) ja jala hooga taha pööre 180° seisu ühele jalale.

29. Ühend kolmest hüppest, mis on valitud alljärgnevaist:

sammhüpe,

sammhüpe hoojala kõverdamisega taha,

jalavahetushüpe ees (kääritamine),

jalavahetushüpe taga,

jalavahetushüpe ees (kääritamine) ja jalahoog ette-
üles,

jalavahetushüpe kahelt jalalt,

hüpe kahelt jalalt jalgade hargitamisega (90°),

hüpe kahelt jalalt koos jalgade kõverdamisega ette,

hüpe kahelt jalalt jalgade kõverdamisega taha,

hüpe ühelt jalalt ja ümberpööre teise jala hooga,

pöördsammhüpe,

löökhüpe (kõrvale, ette või taha).

30. Pööre ühel jalal 360° .

31. Pööre ühel jalal rõhtseisu — püsi, teine jalg (pöörde lõpus):

a) haardega põiast tõsta üles-kõrvale;

b) haardega põiast sirgelt taha;

c) haardega põlvest taha.

32. Ümberpööre ühel jalal külgrõhtseisu — püsi.

33. Ümberpööre hüppega ühelt jalalt ja teise hooga rõhtseisu ühele jalale, püsi.

HARJUTUSED ERIKÕRGUSEGA RÖÖBASPUUDEL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Erikõrgusega rööbaspuudel peavad harjutused koosnema nendele iseloomulikest elementidest ja ühendeist (mõlemate rööbaste kasutamisega piki ja risti), hoidudes elementidest, mis on tüüpilised vabaharjutustele ja harjutustele palgil.

Kõik harjutused tervikuna peavad olema dünaamilised. Harjutustes ei tohi olla puhkamise eesmärgil sooritatud põhjendamatu peatusi.

Erinõuded

Harjutus ei tohi:

a) koosneda rohkem kui ühest staatilisest asendist — püsi;

b) koosneda rohkem kui kahest ühel rööpal (kasutades teda kui kangi) järjest sooritatud elemendist, teist rööbast kasutamata;

c) meistrjärgus omada elementi, mis algab hoojooksuga rippseisust (I järgus lubatakse).

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide arv gruppides				Mahahüppe raskus mitte alla (grupp)
	I	II	III	IV	
Meistrjärg	1	3	3	4	II
I järg	—	1	3	4	III

KÕRGEIM GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus kägarülehooga tagatoengusse ülemisele rööpale:
 - a) rippest;
 - b) pärast langemist taha harktoengust väljas.
2. Sirutõus uppülehooga tagatoengusse ülemisele rööpale:
 - a) ripplamangust alumisel rööpal;
 - b) pärast langemist taha toengust, tagatoengust või kääртоengust.
3. Sirutõus tiriseisu kätele ülemisel rööpal.
4. Tõus taha, tagatoengusse ülemisel rööpal:
 - a) rippest;
 - b) pärast langemist taha toengust või harktoengust väljas.
5. Tõus taha (lõpetamata) ülemisel rööpal üleminekuga alumisele rööpale:
 - a) nurkrippesse;
 - b) toengusse;
 - c) toengusse ja hõör taha;
 - d) kääртоengusse.
6. Tõus ette überpöördega toengusse ülemisele rööpale:
 - a) rippest;
 - b) pärast langemist taha toengust või harktoengust väljas.
7. Vibutustõus kägarülehooga tagatoengusse ülemisel rööpal.
8. Vibutustõus tiriseisu kätele ülemisel rööpal.

Hõörid

9. Hõör taha (lõpetamata) tagatoengus ülemisel rööpal üleminekuga:
 - a) nurkrippesse alumisel rööpal;
 - b) toengusse alumisel rööpal;
 - c) toengusse ja hõör taha alumisel rööpal;
 - d) kääртоengusse alumisel rööpal.
10. Sama harktoengusse väljas.

11. Kinnerhäär taha määlemaga ümberpöördega alumisel rööpal rippesse ülemisel rööpal.

12. Pöidhäär taha alumisel rööpal rippesse ülemisel rööpal.

13. Häär taha (puuteta) tiriseisu kätele alumisel rööpal.

14. Häär taha rippesse ülemisel rööpal.

15. Häär ette tagatoengus tagarippesse ülemisel rööpal.

16. Häär ette tagatoengus ümberpöördega rippesse ülemisel rööpal.

17. Häär ette toengust alumisel rööpal, käte abita (hääri algul) tiriseisu kätele alumisel rööpal.

18. Häär ette tiriseisu kätele ülemisel rööpal.

19. Häär ette ülemisel rööpal, käte abita tiriseisu kätele alumisel rööpal.

Tiriseisud — püsi

20. Tiriseis kätel risti alumisel rööpal.

21. Tiriseis kätel risti ülemisel rööpal.

Ühendid

22. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog pöördega alumise rööpa kohal nurkrippesse alumisele rööpale.

23. Toengust ülemisel rööpal — kägarülehoog tagarippseisu alumisele rööpale — jalgade töukega külgülehoog taha rippesse ülemisele ja hooga ette tireltõus toengusse alumisel rööpal.

24. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog ümberpöördega rippesse ja kaarhoog ümberpöördega üle alumise rööpa järgneva hääri taha alumisel.

25. Tagatoengust ülemisel rööpal kaarhoog taha väänakuga (alumise rööpa kohal) ja häär taha ümberpöördega ripplamangusse alumisel rööpal, hoidega ülemisest.

26. Tagatoengust ülemisel rööpal kaarhoog taha väänakuga rippesse ja hooga ette häär ümber alumise rööpa (käte haaramiseta rööpast) ümberpöördega (hääri lõpus) rippesse ülemisel rööpal.

27. Uppharktoengseisust ülemisel rööpal, kaarhoog ümberpöördega rippesse ja hooga ette häär ümber alumise rööpa (käte haardeta) ümberpöördega (hääri lõpus) rippesse ülemisel rööpal.

28. Rippest ülemisel rööpal kaarhoog ümberpöördega üle alumise rööpa (vahelduva käte haardega) nurkrippesse alumisel rööpal.

29. Toengust ülemisel rööpal ülehoog (pärast sirutõusu või hööri ette): küljeti, nurkselt või ülesirutatult, ümberpöördega rippesse ja hooga ette tireltõus toengusse alumisel rööpal.

30. Toengust ülemisel rööpal või rippseisust alumisel (hoidega ülemisest) ülehoog: küljeti, nurkselt või ülesirutatult ümberpöördega rippesse ja hooga ette hõör ümber alumise rööpa (ilma et kätega sellest haarataks) pöördega 90° (hööri lõpus) — toengripe risti.

31. Toengust alumisel (näoga väljapoole) — kaarhoog ümberpöördega üle ülemise rööpa toengusse sellele.

32. Tagauppripest ülemisel rööpal harkülehoog rippesse ja hooga ette tireltõus toengusse alumisel rööpal.

33. Läbi toengu uppturjal ülemisel rööpal, sirutusega ümberpööre rippesse ja hooga ette tireltõus toengusse alumisele rööpale.

34. Tiriseisus kätel alumisel rööpal, piki, ümberpööre ja sirge jala ülehooga käärtoengusse või ülehoog harktoengusse väljas.

35. Läbi toengu uppturjal alumisel rööpal sirutusega ümberpööre nurkrippesse ja tõus ette ümberpöördega või sirutõus alumisel rööpal.

Mahahüpped

36. Salto taha ülesirutatult.

37. Salto taha ühe jala hooga.

38. Salto ette ühe jala hooga.

39. Salto taha tiriseisust kätel ülemisel rööpal.

40. Hark maha tiriseisust kätel ülemisel rööpal.

41. Tagatoengust ülemisel rööpal hõoriga ette, üle alumise rööpa.

42. Tõusuga ette ülemisele rööpale üle alumise.

43. Upp maha toengust ülemisel rööpal üle mõlema rööpa.

44. Toengust uppturjal ülemisel rööpal sirutusega või sirutuse ja pöördega üle alumise rööpa.

45. Toengust ülemisel rööpal kaar maha upselt üle alumise rööpa.

46. Põidhõoriga taha ülemisel rööpal üle alumise.
47. Uppharktoengseisust ülemisel rööpal hõoriga taha üle alumise.
48. Tagatoengust ülemisel rööpal kandhõoriga ette mahahüpe taha üle alumise rööpa.
49. Uppripest ülemisel hark maha üle alumise.
50. Toengust ülemisel rööpal, pärast hõori ette toengusse või sirutõusu (vahehoota), hark maha üle alumise.

ESIMENE GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus ülemisel rööpal:
 - a) rippest;
 - b) pärast langemisi taha, harktoengust väljas või tagatoengust.
2. Sirutõus ümberpõordega tagatoengusse ülemisel rööpal:
 - a) ripplamangust alumisel rööpal,
 - b) pärast langemisi taha toengust või käärtõengust.
3. Sirutõus alumisel rööpal ümberhaardega rippesse ülemisel.
4. Sirutõus uppülehooga tagatoengusse alumisel rööpal.
5. Sirutõus ülemisel rööpal (näoga väljapoole) ümberpõordega ja ümberhaardega toengusse alumisele rööpale, toengust.
6. Sirutõus tiriseisu kätele alumisel rööpal.
7. Tõus ette tagatoengusse ülemisel rööpal:
 - a) rippest või ripplamangust alumisel;
 - b) pärast langemist taha toengust või harktoengust väljas;
 - c) tagarippseisust alumisel rööpal (hoidega ülemisest) hüppega läbi tagaupprippe.
8. Tõus ette ümberpõordega toengusse ülemisel rööpal, pärast langemist taha tagatoengust või käärtõengust, või tagarippseisust alumisel rööpal (hoidega ülemisest) hüppega läbi tagaupprippe.
9. Tõus ette harktoengusse väljas ülemisel rööpal:
 - a) rippest;
 - b) pärast langemist taha: toengust, tagatoengust või käärtõengust.

10. Tõus ette alumisel rööpal läbi tagatoengu rippesse ülemisel rööpal (reitega alumist rööbast mitte puutuda).
11. Sama läbi harktoengu väljas.
12. Tõus ette, ülehooga taha toengusse alumisel rööpal.
13. Tõus taha alumisel rööpal rippesse ülemisel (lõpetamata tõusu ja alumist rööbast reitega mitte puudutades).
14. Tõus taha ülemisel rööpal pärast langemist käärtõngust.
15. Tõus taha tagatoengusse alumisel rööpal — pärast üleminekut ülemiselt nurkrippesse alumisele või langemiseiga tõngust ja harktoengust väljas.
16. Vibutustõus, kägarülehooga käärtõngusse või hooga taha ripe ülemisel rööpal.
17. Rippseisust haardega alumisest rööpast, hüppega kaarhoog risti pöördega 270° õlaga taha (ühe käe ümber althoidega) tõngrippesse risti.

Höörid

18. Hõör taha tagatõngust ülemisel rööpal.
19. Hõör taha alumisel rööpal rippesse ülemisel (lõpetamata hõõri ja alumist rööbast reitega mitte puudutades).
20. Hõör taha harktoengus väljas ülemisel rööpal.
21. Hõör taha harktoengus väljas alumisel rööpal rippesse ülemisel rööpal (hõõri lõpetamata ja alumist rööbast reitega mitte puudutades).
22. Kinnertõus mõlemaga alumisel rööpal rippesse ülemisel.
23. Kinnertõus mõlemaga alumisel rööpal ümberpöördega tõngusse.
24. Sama, kuid pöördega 90° tõngrippesse või reisisse risti alumisel rööpal.
25. Käärhõör taha jala kägarülehooga tagatõngusse ülemisel rööpal.
26. Hõör taha ümberpöördega tagatõngusse ülemisel rööpal.
27. Käärhõör ette jala kägarülehooga tagatõngusse ülemisel rööpal.
28. Sama, ümberpöördega ülemisel rööpal.
29. Hõör ette tagatõngus ilma pöördeta ja ümberpöördega ülemisel.

30. Hõõr ette tagatoengus alumisel rööpal rippesse ülemisel rööpal (reitega rööbast puudutamata).
31. Harkvarvashõõr ette ülemisel rööpal.
32. Hõõr ette tiriseisu kätele alumisel rööpal.

Staatilised asendid — püsi ja ülehood

33. Tiriseis kätel alumisel rööpal, piki.
34. Tiriseis kätel risti — sirgete kätega tirleringiga taha (aeglaselt).
35. Rõhttoeng küünarnukil ilma teise käe abita ülemisel rööpal.
36. Toengust uppülehoog tagatoengusse ülemisel rööpal.

Ühendid

37. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog ümberpõrdega alumise rööpa kohal ja järgnevate ümberhaaretega hõõr taha alumisel.
38. Tagatoengust ülemisel rööpal kaarhoog taha tagarippesse ja:
 - a) hõõriga taha toeng alumisel;
 - b) nurkriipe alumisel ja käärtõus.
39. Tagauprippest ülemisel rööpal, tõus ette (lõpeta-mata) kahe jala ülehooga kõrvale ja taha üle alumise rööpa järgneva ümberhaardega toengusse ning hõõr taha alumisel.
40. Läbi toengu uppturjal alumisel rööpal sirutusega ümberpõõre nurkrippesse ja käärtõus alumisel.
41. Sama, kuid hõõr ette alumisel rööpal.
42. Tagatoengust näoga väljapoole ülemisel rööpal, hooga ette tagaripe ja hooga kinnerrippesse mõlemal (käte ümberhaardeta alumisest rööpast).
43. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog ümberpõrdega rippesse ja hooga ette hõõr ümber alumise rööpa (käte haaramiseta alumisest) ümberpõrdega (hõõri lõpus) rippesse ülemisel rööpal.
44. Tagatoengust ülemisel rööpal (näoga väljapoole) langemine taha, kagarülehoog ja kaarhoog ümberpõrdega, hooga ette hõõr ümber alumise rööpa (käte haaramiseta alumisest) 90°-lise põrdega toengrippesse risti.

45. Harkupptoengseisust ülemisel rööpal, kaarhoog ümberpöördega rippesse ja hooga ette hõör ümber alumise rööpa (käte haaramiseta hõöri alguses) 90°-lise pöördega toengrippesse risti või tireltõus toengusse alumisel.

46. Rippest ülemisel rööpal kaarhoog ümberpöördega alumise rööpa kohal käte järgneva ümberhaardega rööpast ja hõör taha alumisel.

47. Toengust alumisel rööpal kaarhoog ümberpöördega nurkrippesse ja tõus ette ümberpöördega toengusse (või ilma pöördeta tagatoengusse).

48. Tagatoengust ülemisel rööpal (näoga sissepoole) langemine taha ülesirutatult ja läbi tagarippe (käte ümberhaare) nurkrippesse alumisele rööpale.

49. Hõör ette toengusse või sirutõus alumisel rööpal ja kägarharkülehoog (ümberhaardega) rippesse ülemisele rööpale.

50. Ripplamangust alumisel rööpal (haardega ülemisest) sirutõus — hooga taha ripe — hooga ette tireltõus toengusse alumisele rööpale.

51. Tagauprippest ülemisel rööpal harkülehoog (ümberhaardega) rippesse ülemisel.

52. Toengust ülemisel rööpal või rippseisust alumisel (haardega ülemisest) ülehoog või hüpe nurkselt, küljeti või ülesirutatult ümberpöördega rippesse ülemisel rööpal ja hooga ette tireltõus toengusse alumisele rööpale.

53. Lõpetamata tõusuga ette mõlema kindrail (näoga sissepoole ülemisel rööpal) ja hõöri taha (käte ümberhaare) — toeng ja hõör taha või nurkriipe alumisel rööpal.

54. Tiriseisus kätel ümberpööre piki alumisel rööpal ja läbi toengu hõör taha.

55. Tiriseis kätel piki alumisel rööpal ja ülehoog (upselt või kägaras) tagatoengusse või harktoengusse väljas.

56. Tiriseis kätel piki alumisel rööpal ja harkülehoog harktoengusse väljas rööbaste kohal või harktoengusse üle ülemise rööpa ja läbi toengu hõör taha.

Mahahüpped

57. Salto taha kägardatult alumiselt rööpalt.

58. Salto ette alumiselt rööpalt.

59. Tõusuga ette ülemisele rööpale — mahahüpe.

60. Hõöri taha ette tagatoengust ülemisel rööpal.

61. Hark maha toengust ülemisel rööpal üle mõlema rööpa.

62. Hark maha upprippest ülemisel rööpal.

63. Kandhõoriga ette tagatoengust ülemisel rööpal mahahüpe taha.

64. Kaar maha upselt, toengust ülemisel rööpal.

65. Pöidhõoriga taha, ülemiselt rööpalt.

66. Hõoriga taha harkupptoengseisust ülemisel rööpal.

67. Tiriseisust kätel piki (alt- või segahoides) alumisel rööpal, überpööre ja tirelring kõrvale (seisu seljati riistale).

68. Mahahüpped pärast sirutõusu või hõori ette:

a) hark maha toengust ülemisel rööpal (näoga väljapoole);

b) nurk-, külg-, ülesirutusmahahüpe überpöördega või kägar maha toengust ülemisel, üle kahe rööpa.

69. Tiriseisust kätel ülemisel rööpal tirelringiga ette (igas suunas).

70. Läbi toengu uppturjal ülemisel rööpal — mahahüpe sirutusega või sirutuse ja überpöördega.

TEINE GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus ülemisel rööpal:

a) ripplamangust alumisel rööpal;

b) pärast langemisi taha käärtoengust.

2. Sirutõus kägarülehooga või überpöördega tagatoengusse alumisele rööpale.

3. Sirutõus alumisel rööpal ja hooga taha überpööre rippesse ülemisele rööpale.

4. Sirutõus überpöördega ja samapoolse jala ülehooga taha käärtoengusse alumisele rööpale.

5. Tõus ette tagatoengusse ülemisel rööpal, pärast langemist taha käärtoengust.

6. Tõus ette überpöördega toengusse alumisel rööpal. Sama pärast überpöõret nurkrippes.

7. Tõus ette tagatoengusse alumisel rööpal:

a) pärast langemist taha toengust või harktoengust väljas;

- b) pärast üleminekut ülemiselt rööpalt nurkrippesse alumisele;
- c) pärast ümberpööret nurkrippes.
8. Tõus ette harktoengusse väljas alumisel rööpal.
9. Tõus ette alumisel rööpal 90°-lise pöördega ripptoengusse risti.
10. Nurkrippest tõus taha tagatoengusse alumisel rööpal.
11. Käärtõus ülemisel rööpal:
- a) rippest;
- b) pärast langemist taha harktoengust väljas.
12. Pärast langemisi toengust või tagatoengust, käärtõus ülehooga taha toengusse ülemisel rööpal.
13. Käärtõus ülehooga taha ja ümberpöördega tagatoengusse alumisel rööpal.
14. Rippseisust segahoidedega alumisest rööpast (näoga väljapoole) kaarhoog pöördega 270° õlaga taha (ümber käe althoides) toengrippesse risti.

Höörid

15. Hõör taha tagatoengus alumisel rööpal:
- a) tagatoengusse;
- b) 90°-lise pöördega toengrippesse risti.
16. Hõör taha, ümberpöördega tagatoengusse alumisel rööpal.
17. Käärhõör taha, kägarülehooga tagatoengusse alumisel rööpal.
18. Rippest ülemisel rööpal hõör taha alumisel rööpal ümberpöördega rippesse ülemisel rööpal (käte haaramiseta alumisest rööpast).
19. Hõör ette tagatoengus alumisel rööpal.
20. Hõör ette tagatoengus ümberpöördega alumisel rööpal.
21. Hõör ette tagatoengus (alumisel rööpal) 90°-lise pöördega ripptoengusse risti.
22. Hõör ette tagatoengus ümberhaaretega ülemisest rööpast ripplamangusse alumisel rööpal.
23. Hõör ette alumisel rööpal (ümberhaardega) rippesse ülemisel rööpal.
24. Hõör ette alumisel rööpal ja hooga taha ümberpöördega ripe ülemisel rööpal.

25. Toengust hõõr ette (käte abita) toengusse alumisel või ülemisel rööpal.
26. Käärhõõr ette, jala kägarülehooga:
 - a) tagatoengusse alumisele rööpale;
 - b) überpöördega toengusse alumisele rööpale.
27. Harkvarvashõõr ette toengusse alumisele rööpale.

Staatilised asendid — püsi

28. Tiriseis kätel risti (sirgetel kätel).
29. Tiriseisust kätel — tiriseis küünarvarrel risti.
30. Rippseisust alumisel haardega ülemisest rööpast hüppega või jalgade hooga tiriseis õlal risti või rinnal piki ülemisel rööpal.
31. Spagaat ülemisel rööpal (käte haardeta) — püsi.

Tirelid, ülehood ja ühendid

32. Toengrippest või toengrippest risti tireliga taha pöördega toengusse ülemisele rööpale, näoga sissepoole.
33. Toengust uppülehoog tagatoengusse alumisel rööpal.
34. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog üle alumise rööpa überpöördega (järgneva überhaardega) käärtengusse alumisele rööpale.
35. Toengust ülemisel rööpal (näoga sissepoole) kaarhoog risti pöördega õlaga taha (ümber ühe käe althoides) 270° ripptoengusse risti.
36. Toengust ülemisel rööpal kaarhoog überpöördega rippesse ja hooga ette hõõr ümber alumise rööpa (ilma käte haardeta hõõri alguses) 90° -lise pöördega ripptoengusse risti või tireltõus alumisele rööpale.
37. Ülehoog või hüpe üle ülemise rööpa: nurkselt, küljeti, või ülesirutatult pöördega rippesse.
38. Ripplamangust alumisel rööpal haardega ülemisest — sirutõus toengusse. Toengust ülemisel rööpal — hooga taha ripe ja hooga ette tireltõus toengusse alumisel rööpal või sirgete jalgadega ülehoog üle alumise rööpa.
39. Tiriseis kätel piki alumisel rööpal ja jala kägarülehoog käärtengusse alumisel.
40. Tagatoengust ülemisel rööpal kaarhoog taha väänakuga rippesse ja hooga ette tireltõus toengusse alumisele rööpale või ülehooga sirgete jalgadega üle alumise.

41. Tagatoengust ülemisel rööpal — kaarhoog taha väänakuga alumise rööpa kohal ja hõör taha alumisel rööpal.

42. Ripplamangust alumisel rööpal (haardega ülemisest) läbi upprippe sirutusega ümberpööre käärtõngusse alumisel rööpal ja käärhõör ette või toeng ja hõör taha alumisel rööpal.

43. Toeng uppturjal alumisel rööpal sirutusega ümberpööre nurkrippe ja kinnertõus käärtõngusse alumisel rööpal.

44. Reisripplamangust alumisel rööpal haardega ülemisest (näoga sissepoole) ülehoog mõlemaga (sirgetega) üle alumise rööpa ja hooga ette ümberpööre rippesse (segahoidedega) — hooga ette tirectõus tõngusse alumisele rööpale.

Mahahüpped

45. Tõusuga ette alumisel rööpal.

46. Nurk-, kül-, ülesirutusmahahüpe üle kahe rööpa tõngust ülemisel rööpal või nurk-, kül-, ülesirutusmahahüpe ümberpõordega tõngust ülemisel rööpal pärast sirutõuse või tõnghõöre ette.

47. Tõnguppseisust ülemisel rööpal, kaar maha ükskõik kummale poole ümberpõordega.

48. Harktoengust väljas ülemisel rööpal hõoriga taha.

49. Tõngust ülemisel rööpal kägar maha üle mõlema rööpa.

50. Tõngust ülemisel rööpal pärast sirutõusu või hõõri ette kägar maha.

51. Tirectiga ette, põordega 90° ja ilma põordeta, ühe käe tõnguga alumisel rööpal (reisrõhtlamangust ülemisel rööpal).

52. Tiriseisust kätel piki alumisel rööpal sirutusega, läbi tõngu uppturjal.

53. Tiriseisust piki alumisel rööpal hark või kägar maha.

54. Rõhtlamangust ülemisel rööpal, tirecting-liikumisega, tõnguga alumisel rööpal (jõudmata tiriseisu) — hark või upp maha.

55. Tagatoengust ülemisel rööpal (näoga sissepoole) hõoriga taha ülesirutatult maha käte hooga.

56. Tõngust ülemisel rööpal või hüppega alumiselt rööpalt üle ülemise hark maha.

57. Tiriseisust risti — ümberpööre — ülesirutus maha ümberpöördega väljapoole.

58. Tiriseisust kätel piki, parem käsi alumisel rööpal, nurk maha paremale üle alumise rööpa (seisu vasak küljeti riistale).

59. Tiriseisust kätel alumisel rööpal tirelring kõrvale pöördega 90° .

60. Tagatoengust ülemisel rööpal (näoga väljapoole) langemine taha upprippesse ja tõusuga ette ülehoog mõlemaga kõrvale — taha nurk maha või nurk maha ümberpöördega üle alumise rööpa.

61. Seisust risti tirelring ette kõrvale (ilma teise käe ümberhaardeta).

62. Toengust ülemisel rööpal üle alumise nurk-, külg- või ülesirutusmahahüpe ümberpöõretega.

KOLMAS GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus alumisel rööpal:
 - a) toengusse;
 - b) jala kägarülehooga käärtõengusse;
 - c) ühe või kahe jala külgülehooga;
 - d) sama 90° -lise pöördega ripptõengusse risti.
2. Tõus ette tagatoengusse alumisel rööpal:
 - a) nurkrippedest või hoojooksult;
 - b) pärast langemist taha käärtõengust.
3. Tõus ette alumisel rööpal ümberhaardega ülemisest rööpast ripplamangusse alumisel.
4. Harktõus ette alumisel rööpal.
5. Harktõus ette alumisel rööpal ümberhaardega ülemisest rööpast ripplamangusse alumisel.
6. Käärtõus ülehooga taha toengusse alumisel rööpal.
7. Sama 90° -lise pöördega ripptõengusse risti.
8. Sama pärast langemist toengust.
9. „Sillast” risti tireltõus taha toengusse ülemisele rööpale.

Höörid

10. Rippest ülemisel rööpal hõör taha ümber alumise pöördega 90° ripptõengusse risti.

11. Hõõr taha ja ümberpöõre tagatoengusse ülemisel rööpal.
12. Käärhõõr taha ümberpöõrdega (ühe käe ümber) ülemisel või alumisel rööpal.
13. Hõõr ette ülemisel või alumisel rööpal.
14. Käärhõõr ette ümberpöõrdega (ühe käe ümber) ülemisel või alumisel rööpal.
15. Toengust alumisel rööpal kinnerhõõr kõrvale ripp-toengusse risti.

Tirelid, ülehood

16. Tirel taha ripp-toengus risti.
17. Tiriseisust kätel risti:
 - a) laskumine läbi toengu ring kahega 270°-lise pöõrdega tahatoengusse alumisele rööpale;
 - b) ring ühega möõda alumist rööbast ümberpöõrdega ja hooga taha toengrippesse risti.
18. Toengust kagarülehoog tagatoengusse ülemisele või alumisele rööpale.
19. Ülehoog harktoengusse väljas ja 180°-line pöõre ülemisel rööpal.
20. Rõhttoengus küünarnukil ümberpöõre ülemisel rööpal (teise käe haardega).

Tiriseisud ja staatilised asendid — püsi

21. Toengust poolspagaadis tiriseis õlal ülemisel rööpal.
22. Tiriseis sirgetel kätel piki.
23. Tiriseis ühel käel alumisel rööpal põlve toenguga ülemisel (teine käsi kõrvale).
24. Tiriseisust kätel risti pöõre õlaga taha 90° tiriseisu kätel piki alumisel rööpal jalgade toenguga ülemisel.
25. Tiriseisust kätel piki alumisel rööpal segahoides ümberpöõre seisuga jalgade toenguga ülemisele rööpale.

Ühendid

26. Toengust alumisel rööpal kaarhoog ümberpöõrdega nurkrippesse ja käärtõus.
27. Tagauprippest ülemisel rööpal tõus ette (lõpeta-

mata) mõlema ülehooga kõrvale ja taha üle alumise rööpa järgneva käte ümberhaardega toengusse või käärtõngusse sellel.

28. Sama ümberpöördega tagatoengusse.

29. Tagauprippest ülemisel rööpal tõus ette (lõpeta-mata) kahe jala ülehooga kõrvale-taha rippesse ja mõlema ülehoog üle alumise rööpa.

30. Toengust alumisel rööpal kaarhoog rippesse mõle-maga ülemisel rööpal ja sirutades tiriseis kätel alumisel röö-pal reistoenguga ülemisel (seotult).

31. Kinnerhäär kõrvale ülemisel rööpal tiriseisu õlal alumisel rööpal.

32. Istest alumisel, haardega ülemisest rööpast, kaar-hoog ümberpöördega ja hooga ette tireltõus toengusse alu-misel.

33. Toengust ülemisel rööpal ümberpööre samapoolse jala ülehooga taha käärtõngusse ja häär ette.

34. Seisust alumisel rööpal langemine kääruprippesse ja käärtõus.

35. Tiriseisust kätel piki alumisel rööpal laskumisega toengusse häär taha.

36. Ripplamangust alumisel rööpal haardega ülemisest, ring kahe jalaga või kaks ringi ühe jalaga või kaks kääri-tamist alumise rööpa kohal ja kerge reietõukega rööpalt tireltõus toengusse ülemisel.

Mahahüpped

37. Hääriga ette upselt tagatoengus alumisel rööpal.

38. Toengust ülemisel rööpal nurk, külg või ülesirutus maha üle kahe rööpa.

39. Toengust ülemisel rööpal kaar maha ümberpöördega ükskõik kummale poole.

40. Toengust ülemisel rööpal (näoga väljapoole) või hüppega alumiselt rööpalt kägar maha.

41. Kinnerhääriga taha (käte hooga) alumisel rööpal.

42. Sama, pöördega 90° .

43. Tiriseisust kätel ülesirutus maha ümberpöördega. Ülesirutus, nurk või külg maha ümberpöõretega üle üle-mise rööpa.

44. Tiriseisust kätel piki või risti tirelring kõrvale.

45. Tirelring ette pöördega läbi tiriseisu kätel piki alumisel rööpal.

46. Tiriseisust kätel risti (rööbaste otstel) tirelring ette või hark maha.

47. Sama, pöördega 90°.

48. Toengust ülemisel rööpal pärast sirutõuse või toenghõoriga ette nurk, külg või ülesirutus maha.

NELJAS GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus toengrippes käsivarrel risti.

2. Hooglemiselt toengrippes käsivarrel risti tõus ette.

3. Käärtõus alumisel rööpal:

a) nurkripest ja hoojooksult;

b) pärast langemisi taha tagatoengust, käärtõngust jalgade vahetusega.

4. Käärtõus ümberhaardega ülemisest rööpast rippkäär- lamangusse alumisel.

5. Sama, kuid käärtõus väljas.

6. Ripplamangust alumisel rööpal haardega ülemisest, kerge reietõukega tireltõus toengusse ülemisele rööpale.

7. Rippest tireltõus toengusse ülemisele rööpale.

8. Rippest ülemisel rööpal tireltõus toengusse alumisele.

9. Lõpetamata kinnertõus sirgete käte plaksuga pea kohal ja kinnertõus taha käärtõngusse alumisele rööpale.

10. Kinnertõus väljas taha ümberpöördega käärtõngusse alumisel rööpal.

Hõörid

11. Hõör taha alumisel või ülemisel rööpal.

12. Sama alumisel rööpal, pöördega 90° toengrippesse risti.

13. Käärhõör taha või ette — ülemisel või alumisel rööpal.

14. Käärhõör taha või ette alumisel rööpal, ümberhaardega ülemisest rööpast.

15. Hõör kõrvale käärtõngistes — risti ilma ümberhaardeta ja ümberhaaretega ülemisest rööpast.

16. Kinnerhõör risti ülemisel rööpal toengrippesse risti.

Tiriseisud, spagaadid, „sillad”, ülehood ja tirelid

17. Tiriseis kätel kõverdunud käega.
18. Tireliga taha tiriseis õlal alumisel rööpal haardega ülemisest.
19. Tiriseisust kätel risti — tiriseis õlal või läbi toengu (aeglaselt) hooga ette ülehoog ühega, mõlemaga või kükk ühel jalal.
20. „Sild” risti.
21. Rõhhtoengpõlvitus ühe käe hoidega ülemisest rööpast.
22. Spagaat:
 - a) kallakuga kahel rööpal;
 - b) vertikaalselt, rippes ülemisel ja ühe jala toenguga alumisel.
23. Hooglemiselt toengus risti ning mõlemaga üle alumise rööpa 270°-lise pöördega rippistesse alumisele rööpale.
24. Ülehoog harktoengusse väljas ülemisel ja alumisel rööpal.
25. Toengust alumisel rööpal (näoga sissepoole) ripp-lamang alumisel rööpal haardega ülemisest.
26. Hooglemiselt toengrippes risti hooga ette ring ühe jalaga ja ümberpöördega.
27. Harktoengus väljas ümberpööre ülemisel ja alumisel rööpal.
28. Segatoengust käel risti trel taha:
 - a) toengpõlvitusseisu;
 - b) varvasrippesse ülemisel rööpal toengrippes risti;
 - c) pöördega istesse alumisel rööpal.
29. Tiriseisust risti trel ette reisistesse alumisel rööpal.

Ühendid

30. Ripplamangust alumisel rööpal jalgade hooga (kõverdades ja sirutades käsi) ring mõlemaga üle alumise rööpa või kaks ringi ühe jalaga, või kaks kääritamist.
31. Tagauprippest ülemisel rööpal, tõus ette (lõpeta-mata) mõlema ülehooga taha-kõrvale rippesse.
32. Seisust alumisel rööpal langemine kinnerripakusse ühel jalal ja kinnertõus. Rippistest alumisel rööpal risti-hoidega ülemisest, hooga ette ümberpööre rippesse.
33. Tagatiririppes ülemisel rööpal (aeglaselt) läbi taga-

rippe, mitte painutades, kerge reietõukega alumisest rööpast ümberpööre (ühe käe lahtilaskmisega) ripplamangusse alumisel rööpal hoidega ülemisest.

34. Tagarippseisust alumisel rööpal, hoidega ülemisest, läbi tagarippküki, väänak ja jalgade tõukega tõus käte ümberhaardega toengusse ülemisel rööpal.

35. Kinnerripe mõlemaga ülemisel rööpal haardega alumisest (vibutusega) tiriseis kätel alumisel rööpal reietoen-guga ülemisel.

Mahahüpped

36. Toengust ülemisel rööpal kaar maha (ükskõik kum-male poole).

37. Toengust ülemisel rööpal külg, nurk või ülesirutus maha.

38. Tiriseisust kätel piki ülesirutus maha.

39. Toengust alumisel rööpal hark maha.

40. Toengust alumisel rööpal kägar maha.

HARJUTUSED PALGIL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Harjutused peavad koosnema dünaamilistest elementidest, millised on omavahel seotud pidevaiks liigutuste ahel-
laiks (peatustega ainult keerulistes staatilistes asendites) ja neis ei tohi olla põhjendamatuid peatusi ning puhkuse või harjutuse ajalise venitamise eesmärgil läbiviidud aeg-lustatud liigutusi.

Erinõuded

1. Harjutus peab koosnema:
 - a) vähemalt kahest pöördest;
 - b) vähemalt ühest tasakaaluseisust sooritatuna hüppelt või pöördelt;
 - c) vähemalt kahest hüpete või tantsulise liikumise ühen-

dist (mis on seotud äratõukega palgilt või pööretega), mis sooritatakse rütmi ja tempo rikkumiseta.

Nende elementide või ühendite raskus meistritele peab olema mitte alla IV gruppi.

2. Harjutustes ei või olla:

a) üle 3 peatuse „püsi”;

b) üle 3 tireli.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide või ühendite arv gruppides				Mahahüpete raskus mitte alla (grupp)
	I	II	III	IV	
Meistrid	1	3	4	4	II
I järk	—	1	3	4	III

KÕRGEIM GRUPP

Pealeminek palgile

1. Hüppega ülehoog tagatoengusse.
2. Hüppega nurkülehoog ette tagatoengusse.
3. Hüppega tirl ette üle õla või pea (ilma käte ümberhaardeta ja peatuseta toengus uppturjal).
4. Hüppega tiriseis kätel.

Tirelid ja „sillad”

5. Tirelring ette aeglaselt.
6. Tirelring ette vahelduva toenguga.
7. Tirelring taha aeglaselt:
 - a) tiriseisu kätel ja tirl ette toengusse uppturjal;
 - b) tiriseisu pea peal — püsi;
 - c) tiriseisu õlal — püsi.
8. „Sild” sirutõusuga.
9. „Sild” tirelringiga ette.
10. „Sild” tiriseisust kätel.
11. „Sild” ümberpöördega ja kallutusega taha (rõhtseisust kallutusega ette läbi külgrõhtseisu).

Tirelid

12. Algseisust trel taha (iste sirgete jalgadega) üle pea või öla veerega taha.
13. Trel taha tiriseisu kätele (välja arvatud mahahüpe).
14. Trel ette käte ümberhaardeta ja peatuseta toengus uppturjal.
15. Tiriseisust kätel trel ette (käte ümberhaardeta ja peatuseta toengus uppturjal).

Pöörded ja hüpped

16. 720°-line pööre ühel jalal.
17. Ümberpööre tiriseisus kätel (pärast tirelringi taha või tirelit taha tiriseisu kätele).
18. 360°-line pööre ühel jalal, teise jala hooga (kõverdades), pöörde lõpus haarata vabajala põlast ja tõsta see kõrvale-üles, püsi.
19. 450°-line pööre hüppega mõlemal jalal.
20. Pöörd sammhüpe.
21. Löökhüpe ees ümberpöördedega.
22. Ratashüpe ühe jalaga.
23. Jalgade hooga ette (kere kallutusega taha) hüpe ümberpöördedega ja veere taha reistoenglamangusse.

Tiriseisud, spagaadid, ülehood

24. Tiriseis kätel — püsi:
 - a) pärast ümberpööret tiriseisus kätel;
 - b) pärast tirelringi taha tiriseisus kätel.
25. Hüpe spagaati.
26. Hüpe spagaati põlvitusest, käte hooga.
27. Tiriseisust kätel piki, uppülehoog tagatoengusse.

Mahahüpped

28. Salto taha ühe jala hooga.
29. Salto ette hoojooksult.
30. Salto taha ülesirutatult.
31. Tirelring ette hüppega kahelt jalalt (hoojooksult).

ESIMENE GRUPP

Pealeminek palgile

1. Külghoojooksult hüppega kägar ühel jalal, teine ette (ilma käte toenguta).
2. Hüppega harkülehoog tagatoengusse.
3. Hüppega ring kahega überpöördega tagatoengusse.

Tirelringid ja „sillad”

4. Algseisust tirelring taha, aeglane.
5. Aeglane tirelring taha (algseisust) ja veere taha.
6. „Sillast” tirelring taha tiriseisu pea peal või õlal — püsi.
7. Tirelring kõrvale.
8. Seisust ühel jalal pärast überpööret (seotult) „sild” ühele jalale.
9. „Lainetusega” „silda” (kiirelt).
10. „Sillast” tõusta.

Tirelid

11. Algseisust tirel taha läbi iste sirgete jalgadega, üle pea või õla, igasse asendisse.
12. Toengkägarast, harktoengistest või istest tirel taha üle pea:
 - a) toengkägarasse;
 - b) veeresse taha.
13. Harktoengistest, toengkägarast või toengistest tirel taha üle õla veeresse taha.
14. Tirel taha tiriseisu pea peal — püsi või veere taha (lamangust).
15. Toengkägarast tirel ette toengkägarasse (käte ümberhaardeta ja peatuseta toengus uppturjal).
16. Hüppega tirel ette (peatusega toengus uppturjal).
17. Tiriseisust kätel tirel ette:
 - a) peatusega toengus uppturjal;
 - b) turiseisus (kõik viisid).

Pöörded ja hüpped

18. 540°-line pööre ühel jalal.
19. 360°-line pööre kahel jalal.
20. 270°-line pööre ühel jalal, teise jala hooga (kõverdades seda) pöörde lõpus haarata vabajala põiast ja tõsta see kõrvale-üles — püsi.
21. Ümberpööre tiriseisus kätel (kuid mitte mahahüppesse).
22. Rõhtseisust ümberpööre (läbi külgrõhtseisu) rõhtseisu kallutusega taha — püsi.
23. Kaks löökhüpet (paremale ja vasakule) ristsammudega, piki (seotult ja tempos).
24. Kaks löökhüpet paremale-ette, vasakule-ette, risti (seotult).
25. Hüpe kätelt jalgadele.

Tasakaalud, tiriseisud, spagaadid ja ülehood

26. Tasakaal ühel jalal kallutusega ette, teine jalg vertikaalselt taha (vertikaalspagaat).
27. Tiriseis kätel — püsi (kõik viisid).
28. Tiriseisust kätel piki tiriseis rinnal — püsi.
29. Harkspagaat (laskumine käte abita).
30. Tiriseisust kätel piki harkspagaat (laskumisega taha).
31. Tiriseisust piki ülehoog sirge jalaga käärtoengusse.
32. Sama kägarülehooga tagatoengusse, harktoengusse või harktoengusse väljas.
33. Toengust piki uppülehoog.
34. Poolspagaadist ümberpööre spagaati (käte abita).
35. Spagaadist kallutusega taha põlvitusse ühel jalal (pöiad palgil).

Mahahüpped

36. Salto taha.
37. Hoojooksult toenguga ühele käele tirelingiga ette-kõrvale (seisu küljeti palgile).
38. Tirelingiga kõrvale toenguga ühele käele (seisu küljeti palgile).

39. Tiriseisust kätel piki või risti, ümberpööre ja tirelingiga kõrvale mahahüpe.

40. Tiriseis kätel piki (igal viisil) ja mahahüpe:

a) upselt;

b) hark maha.

41. Tireliga taha mahahüpe läbi tiriseisu kätel (algseisust ja iste sirgete jalgadega).

42. Tirelring taha (algseisust või „sillast”) tiriseisu kätel ja ülesirutatult mahahüpe ümberpöördega väljapoole.

TEINE GRUPP

Pealeminek palgile

1. Hüppega trel ette üle õla või pea (peatusega toengus uppturjal) igasse asendisse.

2. Hüppega toenguppseisu.

3. Hüppega nurkülehoog toengusse (vastaspoolse pöördega).

4. Hüppega ülehoog harktoengusse väljas.

5. Hüppega harkspagaat, käed kõrvale.

6. Hüppega toengkägar vasakul, parem kõrvale ja 270°-line pööre vasakule, parem jalg ees (seotult).

7. Hüppega toengkägar vasakul (parem kõrvale) ümberpöördega, tõusta ja paremaga väljaseadekükki kõrvale, painutus vasakule.

8. Hüppega kägarülehoog tagatoengusse.

9. Hüppega tiriseis pea peal.

Tirelringid ja „sillad”

10. „Sillast” tirelring taha, veere taha või toengkükk.

11. Algseisust või põlvitusest ühel põlvel painutusega „silda”.

Tirelid

12. Istest, toengkägarast või toengharkseisust trel taha (üle õla või pea) toengpõlvituse (ühel või mõlemal).

13. Trel taha tiriseisu õlal — püsi (lamangust).

14. Trel taha üle õla (lamangust) ja veere taha.

15. Tiriseisust pea peal või õlal tirel ette (peatusega toengus uppturjal).

16. Tirel ette uppistesse (kõrge nurk) — püsi (seotult).

Pöörded, hüpped ja tasakaalud

17. 360°-line pööre ühel jalal.

18. Sama kükki, kükist või kükis ühel jalal.

19. Überpööre ühel jalal, teise jala hooga (kõverdades seda), haardega põiast tõsta vabajalg üles-kõrvale — püsi.

20. Überpööre hüppega mõlemalt jalalt (pöörde ajal jalad koos).

21. Überpööre hüppega ühel jalal teise hooga, rõhtseisu — püsi.

22. Überpööre ühel jalal, teise hooga ette ja haardega põiast rõhtseisu — püsi.

23. Kaks 180°-list pööret (seotult) hüpetega ühel jalal ja teise hooga.

24. Überpööre (keerlemisega) õlaga ette ja taha, teine jalg taha, pöörde lõpus tasakaal — püsi.

25. Kombinatsioon kolmest erinevast hüpest suure liikumise amplituudiga.

Näited: a) hüpe paremal, vahelduva jalgade kõverdamisega ette ja kallutusega ette käed taha; hüpe paremal jalgade vahetusega taga ja käte ringiga (sirutades) ja hüpe jalgade vahetusega ees;

b) hüpe mõlemalt jalalt (jalgade hargitamisega vähemalt 90°), hüpe mõlemalt jalalt jalgade vahetusega ja hüpe mõlemalt jalalt überpöördega (käte liikumisega);

c) löökhüpe taga, löökhüpe ees ja hüpe mõlemalt jalalt vahetusega (käte liikumisega);

d) hüpe poolspagaati (vasaku kõverdamisega), hüpe poolspagaati (parema kõverdamisega) ja hüpe mõlemalt jalalt jalgade vahetusega;

e) hüpe mõlemalt jalalt jalgade kõverdamisega ette, hüpe jalgade hargitamisega, hüpe mõlemalt jalalt pöördega 90°;

f) hüpe vasakul, parema jala hooga ette ja taha, sama teisel jalal ning löökhüpe taga (liikumisega ette).

26. Kaks hüpet mõlemalt jalalt überpöõretega (seotult).

27. Kaks hüpet jalgade liigutustega (harki, kägarasse jne.), üks nendest überpöõretega.

28. Hoojooksult samm- või löökhüpe ette või taha, vahel-

duva jalgade kõverdamisega ette jne., hüpe kükki ühele jalale ja teise hooga taha ümberpöördega tõusta.

29. Pärast 360°-list pööret ühel jalal rõhtseis.

30. Spagaadist rõhtseis küünarnukil — püsi.

31. Tasakaalust, teine jalg hoidega põiast kõrval-ülal, laskumine ühele põlvele — püsi (jalast lahti laskmata).

Tiriseisud, spagaadid ja ülehood

32. Tiriseisust õlal risti (pöördega) tiriseisu rinnal piki — püsi.

33. Tiriseis õlal — püsi:

a) jalgade hooga käärtõngust;

b) toengharkistest veerega ette;

c) toengharkistest jõuga upselt.

34. Toengharkistest tiriseis pea peal jõuga — püsi.

35. Spagaat kallutusega taha, jala kõverdamisega, lähendades seda peale (käte tõnguta).

36. Tiriseisust kätel piki — tõnguppseis.

37. Tiriseisust kätel piki, jala ülehoog käärtõngusse.

38. Tõngust piki ülehoog harktoengusse väljas.

39. Tõngust piki jalgade kagarülehoog.

Mahahüpped

40. Tiriseis kätel piki (igal viisil) ja:

a) ülesirutusmahahüpe ümberpöördega väljapoole (seisu küljeti palgile);

b) külj maha 90°-lise pöördega samapoolses suunas (seisu küljeti palgile).

41. Tiriseis kätel piki või risti (igal viisil), tireliga ette läbi tõngu uppturjal — sirutusega mahahüpe.

42. Tiriseisus kätel 90°-line pööre ja tirelringiga kõrvale mahahüpe (seisu seljati või küljeti palgile).

43. Hoojooksult tirelringiga ette-kõrvale (seisu küljeti palgile).

44. Hoojooksult tirelring pöördega (seisu küljeti palgile).

45. Tirelringiga aeglaselt ette-kõrvale (seisu küljeti palgile).

46. Tirelingiga ette-kõrvale vahelduva toenguga (seisu küljeti riistale).

47. Tireling kõrvale 90°-lise pöördega samapoolses suunas (palgi keskel).

48. Tirelingiga taha (algseisust).

49. Tireliga taha läbi tiriseisu kätel.

KOLMAS GRUPP

Pealeminek palgile

1. Hüppega harkupptoengseisu.

2. Hüppega vahelduva jalgade ülehooga reisistesse.

3. Hüppega nurkülehoog reisistesse.

4. Hüppega ülehoog kõrvale tagatoengusse.

5. Hüppega tiriseis rinnal piki.

6. Hüppega tiriseis õlal risti.

7. Hüppega toengkägar vasakul, parem kõrvale ja ümberpööre toengkägarasse paremal.

8. Hüppega rõhttoeng küünarnukil.

Tirelid

9. Tirel taha üle õla või pea (lamangust) toengusse ühele põlvele.

10. Tirel ette toengkägarasse (aeglaselt).

11. Tirel ette turiseisu — püsi.

12. Tiriseisust pea peal tirel ette toengusse uppturjal.

13. Tiriseisust õlal tirel ette toengusse uppturjal.

Pöörded, hüpped, tasakaalud (püsi)

14. Ümberpööre ühel jalal rõhtseisu ühele jalale.

15. Ümberpööre hüppega ühel jalal, teise hooga.

16. Kaks 180°-list pööret seotult, ühel jalal, teise hooga.

17. Ümberpööre hüppega kahelt jalalt.

18. Ümberpööre kükkimisega ühel jalal, teine kõverdatult taga, sirutades.

19. Ümberpööre kükkis ühel jalal, teise hooga ja tõusta üks jalg ees.

20. 360°-line pööre kükkimisega kahel jalal, ristsammuga (kiirelt).

21. Ümberpööre (keerlemisega) õlaga ette või taha, lõpetades pöörde rõhtseisus (mitte püsi).

22. 90°-line pööre tiriseisus kätel.

23. 270°-line pööre harktoengus väljas.

24. Kaks ühesugust hüpet suure liikumise amplituudiga.

Näiteks: a) kaks löökhüpet ees või taga;

b) kaks hüpet jala vahetusega ees või taga;

c) kaks sammhüpet;

d) kaks hüpet mõlemal jalal, nende vahetusega või hargitamisega.

25. Hüpe rõhtseisu ühel jalal — püsi.

26. Kaks hüpet, üks nendest seisus ühele jalale.

27. Kombinatsioon 5—6 hüpisest (hüplemine) või tantsulisest liikumisest äratõugetega palgilt või pöoretiga.

28. Tasakaal ühel jalal, haardega teise jala põlast, tõstes selle kõrvale-üles või taha kuni jalgade vertikaaljoonele.

29. Tasakaal ühel jalal — püsi, haardega teise jala põlast, tõsta jalg taha ja puudutada pead.

30. Tasakaal ühe jala varbail kükkis, tõstes teise ette-üles painutusega jalale.

31. Tasakaal ühel põlvel teine taga, kallutusega ette.

32. Tasakaal ühel põlvel haardega põlast, tõstes teise jala kõrvale-üles.

33. Tasakaal rinnal ja ühel põlvel, teine taga, käed kõrval.

34. Tasakaal uppistes (kõrge nurk) ülesirutatud seljaga.

Tiriseisud, spagaadid, ülehood

35. Tiriseis pea peal — püsi.

36. Tiriseis õlal — püsi.

37. Spagaat libistamisega (käte abita).

38. Harktoengistest risti, jalgade hooga taha toengkägar ühele või kahele jalale (hoog mitte alla horisontaaljoone, jalad koos).

39. Tiriseisust kätel, risti või jalgade kõrge hooga taha harkülehooga harktoengistesse.

40. Spagaadist (tagaasetseva jala põid palgi küljel) painutusega taha ühel põlvel (lähendades eesasetsevat jalga).

Mahahüpped

41. Tirelring kõrvale tiriseisu kätel ja:
 - a) tirelringiga ette mahahüpe;
 - b) tirelring ette pöördega 90°;
 - c) ülesirutusmahahüpe;
 - d) kägarmahahüpe.
42. Hoojooksult tirelringiga ette (palgi otsalt).
43. Tirelringiga ette toenguga ühele käele (palgi otsalt).
44. Tirelringiga ette vahelduva toenguga (palgi otsalt).
45. Tirelring pöördega vahelduva toenguga (palgi otsalt).
46. Tirelringiga kõrvale toenguga ühele käele (palgi otsalt).
47. Tirelringiga kõrvale seisu küljeti palgile.
48. Tirelringiga kõrvale 90°-lise pöördega samanimelises suunas (palgi otsalt).
49. Tirelringiga taha „sillast”.
50. Tiriseisust kätel kagar maha (palgi otsalt).
51. Tiriseisust kätel hark maha (palgi otsalt).

NELJAS GRUPP

Pealeminek palgile

1. Hüppega toengkägar.
2. Hüppega toengkägar ühel jalal, teine kõrvale.
3. Hüppega toengpõlvitus ühel jalal, teine taha.
4. Hüppega toengkägar, ühe jala kagarülehooga käärtöengusse.
5. Hüppega läbi toengu, ümberpööre samanimelise jala hooga taha käärtöengusse.
6. Hüppega toeng küljel, parema käe ja vasaku jala toenguga, parema kagarülehooga, pöördega vasakule-reisistesse risti.

„Sillad” ja tirelid

7. „Sild” lamangust.
8. Tirel ette või taha aeglaselt (kuni toenguni upp-
turjal).

Pöörded ja hüpped

9. Pööre ühel jalal.
10. Überpööre kahel jalal, kükkimisega.
11. Überpööre põlvitusse poolspagaadist.
12. Põlvitusest ühel jalal überpööre poolspagaati.
13. 90°-line pööre poolspagaadist ühe jala põlvele, teine kõrvale varbaile ja kallutus selle poole.
14. Überpööre toenglamangusse, istesse (või überpöördult).
15. Überpööre jalgade kääritamisega (hooga taha) harktoengistes.
16. 360°-line pööre valsi sammudega.
17. Üks hüpetest ühel või kahel jalal suure äratõukega pagilt.
18. Hüpe kägarasse ühel jalal.
19. Tõusmine ühel jalal, teine ette, isteist risti.

Tasakaalud

20. Tasakaal (rõhtselt) ühel jalal:
 - a) külgtasakaal;
 - b) kallutusega ette, vabajalg taha, käe haardega põiast või varbaist.
21. Tasakaal põlvel, jalg kõverdatult ees.
22. Tasakaal lamangus, üks jalg taga, käed kõrval.
23. Jooksusammud edaspidi painutusega ette ja sirutusega.
24. Tõusta „lainetusega”.
25. „Lainetus” ette, taha, kõrvale.
26. Vabajala hoog ette ja taha hüppega ja käte liigutusega.

Tiriseisud, spagaadid ja ülehood

27. Turiseis (püsi) (kõik viisid).
28. Spagaat käte abiga.
29. Toengust ühe jala kägarülehooga käärtoengusse.
30. Spagaadist käte toenguga toengkägar.

Mahahüpped

31. Tirelingiga aeglaselt ette, mahahüpe (palgi otsalt).
32. Tiriseisust kätel tirelingiga aeglaselt ette.
33. Tired aeglaselt ette toenguni uppturjal ja sirutusega mahahüpe.
34. Hüppega kätelt jalgadele.
35. Ülesirutatult tiriseisust kätel mahahüpe.

HARJUTUSED RÕNGASTEL KIIKEL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Rõngaste kõrgus ja kiike saamine on vabalt valitav (jalgade tõukega, kaaslase abiga, või kaaslase abi ja jalgade tõukega).

Igas kiike punktis peab olema sooritatud üks element.

Kiike amplituud peab olema suur ja säilitatud või suurendatud harjutuse lõpuks.

Erinõuded

1. Harjutused peavad omama vähemalt ühe:

a) tõusu — meistritele (I järgule mitte kohustuslik);

b) väänaku ette;

c) väänaku taha.

2. Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	G r u p p i d				Mahahüppe raskus mitte alla (grupp)
	I	II	III	IV	
Meistrijärg . . .	1	3	3	2	II
I järg	—	1	3	3	III

KÕRGEIM GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Pärast väänakut ette, kiikel ette või taha, tõus taha.

2. Pärast väänakut taha, kiikel ette tireltõus.

3. Kiikel ette või taha hõõr taha toengus.

Mahahüpped

4. Kiikel taha salto ette.
5. Kiikel ette salto taha ümberpöördega.
6. Kiikel ette tarel taha ümberpöördega.
7. Kiikel ette toengust harkhõoriga taha mahahüpe ümberpöördega.
8. Kiikel taha, pärast ümberpööret, hooga taha harktarel maha.
9. Kiikel taha salto taha.
10. Kiikel taha pärast väänakut ette uppripest hark maha ümberpöördega.
11. S a m a, pärast langemist toengust.

ESIMENE GRUPP

Tõusud

1. Kiikel ette või taha tõus taha toengusse.
2. Kiikel ette või taha tireltõus.
3. Kiikel ette või taha pärast väänakut ette sirutõus.
4. Kiikel ette pärast väänakut taha sirutõus.
5. Kiikel ette pärast väänakut taha hooga ette tõus.
6. Kiikel ette pärast väänakut ette, kiikel taha hooga ette tõus.

Väänakud

7. Kiikel ette, pärast langemist toengust väänak taha.
8. Kiikel ette või taha, pärast langemist toengust, väänak ette ülesirutatult.

Mahahüpped

9. Kiikel ette, toengust hõoriga taha hark maha.
10. Kiikel taha uppripest hark maha ümberpöördega.
11. Kiikel taha, pärast väänakut ette uppripest hark maha.
12. Kiikel taha, pärast langemisi toengust uppripest harkmahahüpe.
13. Kiikel ette või taha kaar maha ümberpöördega.
14. Kiikel taha harktarel maha.

15. Kiikel ette või taha pärast langemisi toengust väänakuga taha.

16. Kiikel ette pärast väänakut taha salto taha või tirel maha.

TEINE GRUPP

Tõusud

1. Kiikel ette või taha hooga ette tõus.
2. Kiikel ette või taha hooga taha tõus.
3. Kiikel ette või taha sirutõus.
4. Rippest sirutõus läbi upprippe.

Väänakud

5. Kiikel ette või taha rippest läbi upprippe väänak taha.
6. Kiikel ette uppripest väänak taha.
7. Kiikel ette või taha väänak taha ümberpöördega.
8. Kiikel ette või taha pärast langemisi toengust väänak ette.
9. Kiikel ette või taha väänak ette ülesirutatult.

Mahahüpped

10. Kiikel ette, salto või tirel taha ülesirutatult.
11. Kiikel ette või taha, kaar maha.
12. Kiikel ette rippest kõverdatud kätel, harktirel maha.
13. Kiikel taha uppripest hark maha.
14. Kiikel ette või taha, rippest läbi upprippe, väänakuga taha.

KOLMAS GRUPP

Väänakud

1. Kiikel ette või taha hooga taha väänak ette.
2. Kiikel taha (uppripest) väänak taha.

Ripete ühendid

3. Tiriripe: rippest kiikel ette või taha hooga ette ülesirutatult.

4. Kiikel taha rippest kõverdatud kätel tiriripe.
5. Kiikel ette või taha langemine toengust ette või taha upprippesse.
6. Kiikel taha toengust hooga taha ripe.
7. Kiikel ette toengust hooga ette ripe.
8. Kiikel ette uppripeest kaarhoog ümberpöördega.

Mahahüpped

9. Kiikel ette tiriripeest (tireliga).
10. Kiikel ette ja taha uppripeest väänakuga taha.

NELJAS GRUPP

Ripete ühendid

1. Kiikel ette rippest läbi uppripe tiriripe.
 2. Kiikel ette rippest kõverdatud kätel uppripe.
 3. Kiikel taha rippest kõverdatud kätel uppripe.
 4. Kiikel taha rippest uppripe.
 5. Uppripe pärast ümberpööret.
 6. Ripe kõverdatud kätel pärast ümberpööret.
 7. Ripe pärast ümberpööret rippest kõverdatud kätel.
 8. Pöörded rippes 360° või 270° .
-

TOENGHÜPPED

MEISTRIJÄRK

(Hobune risti ilma sangadeta, kõrgus 110 cm,
hoolauaga 10 cm)

1. Lendhüpe ümberpöördega	Kõrgeim grupp
2. Hüpe tiriseisu kätele läbi sirgete käte ja käte tõukega upp maha (seisu seljati riis- tale, enne maandumist sirutada)	Kõrgeim grupp
3. Lendhüpe	10 punkti
4. Lendhüpe harkselt	10 „
5. Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult läbi sir- gete käte	10 „
6. S a m a, pöördega paremale või vasakule 90°	10 „
7. Hüpe tiriseisu kätele, pööre 90° (käe ümber asetamisega) ja tirelring kõrvale	10 „
8. Hüpe tiriseisu kätele läbi sirgete käte ja kätetõukega kägar maha või hark maha seisu seljati riistale (enne maandumist sirutada)	10 „
9. Tirelring kõrvale läbi sirgete käte	10 „
10. Upphüpe eelneva jalgade hooga taha kõr- gemale õlgade joonest	10 „
11. Harkhüpe eelneva jalgade hooga taha kõr- gemale õlgade joonest	9,5 „
12. Harkhüpe taha	9,5 „
13. Kägarhüpe eelneva jalgade hooga taha kõr- gemale õlgadest	9 „
14. Hüpe tirelringiga ette läbi kõverdatud käte	9 „
15. Ülesirutushüpe ümberpöördega	9 „
16. Upphüpe	9 „

- | | |
|---|----------|
| 17. Nurkhüpe ette (ühe jala tõukega teise
hooga) | 9 punkti |
| 18. Harkhüpe ümberpöördega | 9 „ |
| 19. Harkhüpe ühe käe tõukega | 9 „ |

ESIMENE JÄRK

*(Hobune risti sangadega, sangade kõrgus 125 cm,
puust hoolaua kõrgus 10 cm)*

- | | |
|---|----------|
| 1. Harkhüpe ümberpöördega | 9 punkti |
| 2. Harkhüpe ühe käe tõukega | 9,5 „ |
| 3. Upphüpe tõukega sangadest | 9,5 „ |
| 4. Upphüpe tõukega sangade vahelt | 10 „ |
| 5. Ülesirutushüpe ümberpöördega | 10 „ |
| 6. Säaretõstehüpe ühe käe tõukega | 10 „ |
| 7. Harkhüpe taha, tõukega sangadest | 10 „ |
| 8. Harkhüpe taha, tõukega sangade vahelt | 10 „ |
| 9. Hüpe tireliga ülesirutatult läbi sirgete käte | 10 „ |
| 10. Tirelringiga kõrvale, tõukega sangade
vahelt | 10 „ |
| 11. Lendhüpe, tõukega sangadest või sangade
vahelt | 10 „ |
| 12. Upphüpe ümberpöördega toenguga sangale | 10 „ |
| 13. Tirelringiga ette ülesirutatult läbi kõver-
datud käte | 10 „ |

(Laud risti, kõrgus 140 cm, vetruva hoolauaga)

- | | |
|--|----------|
| 1. Nurkhüpe ümberpöördega | 9 punkti |
| 2. Hüpe ülesirutatult ümberpöördega | 9 „ |
| 3. Harkhüpe | 9,5 „ |
| 4. Upphüpe | 9,5 „ |
| 5. Hark- või kägarhüpe eelneva jalgade hooga
taha, kõrgemale õlgade joonest | 10 „ |
| 6. Säaretõstehüpe | 10 „ |
| 7. Tirelringiga ette läbi kõverdatud käte | 10 „ |
| 8. Tirelringiga ette ülesirutatult läbi sirgete
käte | 10 „ |
| 9. Tirelringiga kõrvale | 10 „ |
| 10. Lendhüpe | 10 „ |

ELEMENTIDE JA ÜHENDITE TABEL VALIK- HARJUTUSTE KOOSTAMISEKS MEESTELE

VABAHARJUTUSED

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Valikvabaharjutused peavad koosnema dünaamilistest elementidest, mis on seotud staatiliste asendite ja jõuelementidega.

Harjutus tuleb sooritada võimalikult täieliku väljaku kasutamise ja ühes, pealtvaatajaile hästi nähtavas suunas.

Erinõuded

Valikvabaharjutused:

a) peavad sisaldama ühe tasakaalu ühel jalal, sooritama hüppelt või pöördelt;

b) peavad sisaldama tiriseisu kätel (püsi);

c) meistrijärgus „esimene grupp” ning I järgus „teine grupp” peavad koosnema hüppeelementidest;

d) valikharjutustes ei tohi olla üle kolme jõu- või painduvuse-elementi, või hinnatud staatilise asendi „püsi”.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide arv gruppides				Harjutuse lõpu raskus
	I	II	III	IV	
Meistrijärk	1	3	4	4	II
I järk	—	1	3	4	III

KÖRGEIM GRUPP

1. Salto taha ja tempos salto ette.
2. Salto taha ülesirutatult ümberpöördega paigalt või pärast tirelringi.
3. Tirelring pöördega, tirelring taha ja salto taha ülesirutatult.
4. Kahekordne salto taha.
5. Salto taha ülesirutatult paigalt.
6. Tirelring taha ülesirutatult, salto taha rõhtseisu.

ESIMENE GRUPP

Salto ette, tirelringid ja nende ühendid

1. Hoojooksult salto ette, tirelring ette äratõukega mõlemalt jalalt.
2. Hoojooksult salto ette vahelduva jalgade asetusega, tirelring pöördega, salto taha.
3. Tirelring ette, salto ette.
4. Salto ette ülesirutatult ühelt jalalt teisele jalale.
5. Tirelring pöördega, hüpe taha ümberpöördega ja salto ette.
6. Tirelring pöördega, hüpe taha ülesirutatult pöördega ja tirelring ette.
7. Tirelring pöördega, hüpe taha toengusse uppturjal ja sirutõus.
8. Tirelring ette, tempos kaks tirelringi ette hüppega kahelt jalalt.
9. Tirelring taha tiriseisu kätel — püsi.
10. Hüpe kätelt jalgadele, tirelring taha, salto ette.

Salto taha, tirelringid ja nende ühendid

11. Kaks saltot taha tempos.
12. Kaks tirelringi taha, salto taha.
13. Tirelring taha, salto taha (kägar või tempo), tirelring taha.
14. Salto taha, tirelring taha, salto taha.
15. Tirelring pöördega, salto taha ülesirutatult.
16. Tirelring pöördega, „lendav” salto taha.
17. Tirelring pöördega, tirelring taha, salto taha.

TEINE GRUPP

Saltod, tirelringid ja nende ühendid

1. Salto ette paigalt.
2. Salto ette hoojooksult vahelduva jalgade asetusega, tirelring pöördega.
3. Tirel ette, salto ette.
4. Salto kõrvale.
5. Salto taha, tirelring taha.
6. Tirelring taha või tirelring pöördega, salto taha.
7. Tirel taha läbi tiriseisu kätel, hüpe kätelt jalgadele, salto taha.
8. Hoojooksult ühe jala tõukega ja teise hooga salto taha.
9. Salto taha spagaati.
10. Salto taha pöördega.
11. Tirelring ette, tirelring ette hüppega kahelt jalalt.
12. Tirelring ette toenguga ühele käele vahelduva jalgade asetusega, tirelring ette.
13. Kaks tirelringi taha toenguga kahele või ühele käele (samapoolsed või vastapoolsed).
14. Tirelring taha spagaati.
15. Tirelring taha tiriseisu pea peal.

Tirelid, tõusud ja nende ühendid

16. Tirel taha tiriseisu kätel või ümberpöördega — püsi.
17. Tirel taha läbi tiriseisu kätel ja uppülehoog tagatoenglamangusse.
18. Tirel taha ümberpöördega ja jalgade harkülehooga väljas istesse või lamangusse.
19. Tirel ette läbi harkiste käte toenguga jalgade vahel ja ülehooga taha tiriseis kätel.
20. Sirutõus pöördega 360°.
21. Hüpe taha toengusse uppturjal ja sirutõus või tirel taha läbi tiriseisu kätel.

Ülehood, toengud, tiriseisud ja nende ühendid

22. Toengust upp- või harkülehoog ja kõrge nurk.
23. Kaks ringi mõlemaga — kolmanda ringiga ümberpööre tagatoenglamangusse.

24. Rõhttoeng sirgetel kätel.
25. Tirelring kõrvale rõhttoengusse küünarnukil (teise käe toenguta).
26. Tiriseis ühel käel.
27. Jõuga ülesirutatult sirgete kätega tiriseis kätel.
28. Istest (jalad käte vahel või küljel või harki väljas) jõuga upselt sirgete kätega tiriseis kätel.
29. Ühe jala hooga ja teise tõukega hüpe ümberpõrdega tiriseisu kätele.
30. Harkspagaati (kere vertikaalselt või rinnaga puudutada põrandat).

KOLMAS GRUPP

Saltod, tirelringid ja nende ühendid

1. Salto ette hoojooksult.
2. Salto taha paigalt või hüppelt.
3. Hüpe kätelt jalgadele, salto taha.
4. Põlvitusest hüpe algseisu, tempos salto taha.
5. Tirelring ette ühe või kahe jala tõukega, kahe või ühe käe toenguga, maandumisega ühele või kahele jalale.
6. Tirelring taha kahe või ühe käe toenguga, toenglamangusse veerega taha või ümberpõrdega jne.
7. Tirelring põrdega, tirelring taha.
8. Tirelring kõrvale tiriseisu kätel — püsi.
9. Tirelring taha vahelduva käte ja jalgade asetusega.

Tirelid, tõusud ja nende ühendid

10. Tirel taha tiriseisu küünarvartel.
11. Tirel taha läbi tiriseisu kätel ja veeresse üle rinna sirgete kätega.
12. Tirel taha läbi tiriseisu kätel ümberpõrdega.
13. Hüpe tiriseisu kätel või tiriseisust kätel, tirel ette sirgete kätega ja tõusta sirgete jalgadega.
14. Hüpe taha ülesirutatult ümberpõrdega ja tirel ette.
15. Sirutõus (kõikidest asenditest) paigalt või pärast tirelringi põrdega.
16. Sirutõus põrdega upptoengseisu või toenglamangusse jne.

Seisud, toengud, hood ja nende ühendid

17. Toenglamangust harkupp või küljehoog nurktoengusse.
18. Toenglamangust harkülehoog ümberpöördega.
19. Kaks kahejalaringi.
20. Ring mõlemaga, teise ringiga ümberpööre tagatoenglamangusse.
21. Rõhttoeng kõverdatud kätel.
22. Rõhttoeng küünarnukil (teise käe toenguta) pöördega.
23. Jõuga tiriseis kätel upselt üle sirgete käte, sama spagaadist.
24. Tiriseisust küünarvartel tiriseis kätel.
25. Toenglamangust veerega üle rinna või jõuga ülesirutatult üle kõverdatud käte tiriseisu kätele.
26. Hüpe tiriseisu kätele — püsi.
27. Spagaat.

NELJAS GRUPP

Tirelringid ja tirelid

1. Tirelring kõrvale hüppelt.
2. Tirelring kõrvale tiriseisu küünarvartel.
3. Tiriseisust kätel või hüppelt tirel ette ja käte tõukega tõusta sirgete jalgadega (jalad harki või koos), või tõustes langemine taha pöördega toenglamangusse.
4. Hüpe ülesirutatult või käte hooga taha käärdudes tiriseisu kätele ja tirel ette või hüpe jalgadele.
5. Tirel taha läbi tiriseisu kätel toenguppseisu või toenglamangusse jne.

Seisud, toengud, hood ja nende ühendid

6. Toenglamangust harkülehoog tagatoenglamangusse või langemine selili.
7. Üks kahejalaring.
8. Põlvitusest, istudes kandadele, käte hooga ette ja jalgade kääruülehooga tagatoenglamangusse või pöördega toenglamangusse.

9. Rõhttoeng küünarnukil (teise käe toenguta, asendi võtmine lihtsamal viisil).
 10. Rõhttoeng küünarnukil (pärast ühe jala ringi või hüppelt jne.).
 11. Hüppelt või tiriseisust kätel tiriseis küünarvartel.
 12. Ühe jala hooga ja teise tõukega või põlvitusest, tiriseis kätel, püsi.
 13. Toenglamangust jalgade tõukega läbi kõverdatud käte, tiriseis kätel.
 14. Toenguppharkistest jõuga kõverdatud kätega, tiriseis kätel.
 15. Tasakaal ühel jalal, kallutusega taha.
 16. Hüpe pöördega ja rõhtseis.
 17. Seis ühel jalal, teine haardega kannast kõrvale-üles.
-

HARJUTUSED KANGIL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS KANGIL

Üldnõuded

Valikharjutused kangil peavad koosnema ainult hooelementidest.

Erinõuded

Meistrijärgu harjutustes peab olema:

a) ülehoo element üle riista rippesse, ühe või mõlema käe lahtilaskmisega;

b) rippesest toengusse või toengust rippesse ülemineku element raskusega mitte alla kolmandat gruppi;

c) esimeses järgus peab olema element üleminekuga rippesest toengusse või toengust rippesse raskusega mitte alla neljandat gruppi.

Märkus: punktidele „b” ja „c”. Üleminekut läbi tiriseisu kätel ei loeta üleminekuks läbi toengu.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide arv gruppides				Harjutuse lõpu raskus
	I	II	III	IV	
Meistrijärk	1	2	3	4	III
I järk	—	1	2	3	

KÕRGEIM GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Tõus ette pöördega läbi tiriseisu kätel rippesse.
2. Suure hooga ette tõus ümberpöördega ja ülehoog ilma toenguta mõlemaga tagarippesse.

3. Tagatoengust hõõr ette pöördega läbi tiriseisu kätel rippesse.

4. Hõõr taha tiriseisu kätel ümberhaardega althoidesse ja uppülehooga hõõr ette tagarippesse.

5. Harktoengust väljas hõõr taha, ülehooga taha läbi tiriseisu kätel.

6. Kaks hõõri taha või ette tagarippes.

Mahahüpped

7. Pärast suurt hõõri taha salto taha pöördega 360°.

8. Pärast suurt hõõri taha kahekordne salto taha.

9. Kaarhoog ja salto ette upselt või kägeras.

10. Pärast suurt hõõri ette althoides või väänatud hoides salto ette ümberpöördega või pöördega 360°.

ESIMENE GRUPP

Tõusud

1. Hooga taha tõus tiriseisu kätel ümberpöördega althoidesse.

2. Hooga taha tõus harkülehooga tagarippesse või ümberpöördega rippesse.

3. Hooga taha tõus kahe jala ringiga ja pöördega tagatoengusse.

4. Hooga ette tõus pöördega ja harkülehoog tagarippesse või ümberpöördega rippesse.

5. Hooga ette tõus pöördega ja ring kahega ümberpöördega tagatoengusse.

Hõõrid

6. Toengust risthoidega hõõr taha ümberpöördega läbi tiriseisu kätel althoidesse või segahoidesse.

7. Taldhõõr taha pöördega läbi tiriseisu kätel althoidesse või segahoidesse.

8. Kaarhoog taha ümberhaardega rippesse ja hooga ette tireltõus tiriseisu kätel.

9. Suurhõõr ette või taha tagarippes.

Mahahüpped

10. Pärast suurt hööri taha salto taha ümberpöördega.
11. Pärast suurt hööri taha salto taha ülesirutatult järgneva keha painutamise ja sirutamisega.
12. Pärast suurt hööri ette alt- või väänatud hoidega salto ette upselt või ülesirutatult.
13. Toengust lõpetamata hõoriga taha mahahüpe ette ümberpöördega.

TEINE GRUPP

Tõusud ja pöörded

1. Sirutõus tiriseisu kätel pöördega õlaga taha althoidesse.
2. Hooglemiselt pealt- või althoidega hooga taha tõus tiriseisu kätel ümberhaardega väänatud hoidesse.
3. Hooga taha tõus nurkülehooga pöördega rippesse.
4. Hooga taha tõus külgülehooga tagarippesse.
5. Hooga taha tõus harkülehooga tagatoengusse.
6. Hooga taha tõus pöördega õlaga taha upptoengusse.
7. Hooga ette tõus pöördega ja nurkülehooga rippesse.
8. Hooga ette tõus pöördega ja külgülehooga tagarippesse.
9. Tagatoengust jalgade hoog üle pea ja hooga ette tõus.
10. Tagatoengust jalgade hoog üle pea ja hooga ette pööre rippesse.
11. Rippest poolhooga tireltõus pöördega althoidesse.
12. Rippest althoidega poolhooga tireltõus tiriseisu kätele ja tirelringiga ette uppülehoog.
13. Suure hooga tireltõus uppülehooga tagatoengusse.
14. Tõus ette läbi toengu tagarippesse ja tirelring ette tagatoengusse.
15. Tõus ette pöördega rippesse.
16. Hooga taha pööre 360°.

Hõörid

17. Hõör taha läbi tiriseisu kätel ümberhaardega althoidesse.

18. Hõõr taha pöördega läbi kätelseisu althoidesse või segahoidesse.

19. Hõõr taha risthoidega läbi tiriseisu kätel.

20. Hõõr taha pöördega tagarippesse.

21. Suurhõõr ette ümberhaardega väänatud hoidesse.

22. Suurhõõr ette väänatud hoides ümberhaardega althoidesse.

Mahahüpped

23. Pärast suurt hõõri ette lendmahahüpe jalad koos või harki (keha vertikaalselt).

24. Pärast suurt hõõri taha salto taha.

25. Toengust lõpetamata hõõr taha, mahahüpe ette.

26. Risthoidega hooga ette tõus pöördega ja hark-, upp- või sääretõstemahahüpe.

KOLMAS GRUPP

Tõusud

1. Sirutõus althoidega (või hõõr ette) tiriseisu kätele ümberpöördega pealt-, ristpealt- või ristalthoidesse.

2. Sirutõus tiriseisu kätele üheaegse käte ümberhaardega althoidesse.

3. Sirutõus althoidega tiriseisu kätele ümberhaardega väänatud hoidesse.

4. Hooga ette mõlema käe üheaegse ümberhaardega upprippesse althoidega ja sirutõus tiriseisu kätele.

5. Tagarippes ühe käe lahtilaskmisega pööre ja sirutõus toengusse või tiriseisu kätele.

6. Sirutõus ja hooga taha ümberpöördega tagaripe.

7. Tagarippes sirutõus taha pöördega ja mõlema ülehooga tagatoengusse.

8. Sirutõus pöördega õlaga taha toenguppseisu.

9. Hooga taha tõus althoidega tiriseisu kätele ümberpöördega pealt-, ristpealt- või althoidesse.

10. Hooga taha tõus tiriseisu kätele väänatud hoidega.

11. Hooga taha tõus ümberpöördega tagatoengusse.

12. Hooga taha tõus upp- või külgülehooga pöördega toengusse.

13. Hooga taha tõus ühe jala ringiga ja ümberpöördega käärtõngusse väljas.

14. Kaarhoog taha ja hooga ette tõus tagatõngusse.

15. Pärast ümberhaaret ristpealt- või althoidesse hooga ette tõus pöördega upptõngseisu.

16. Tõus ette althoidedega läbi tagatõngu väänakuga rippesse väänatud hoidega.

17. Tõus ette, harkülehoog taha rippesse.

18. Rippest poolhooga (igasuguse hoidega) — tireltõus läbi tiriseisu kätel rippesse.

19. Poolhooga või tõngust kaarhooga pöördega ja hooga ette tireltõus tiriseisu kätele.

20. Suure hooga või pärast kaarhoogu pöördega tireltõus taha upptõngseisu jalad koos või harki, või käärtõngusse väljas.

Höörid

21. Hõör ette tiriseisu kätele ümberhaardega althoidesse.

22. Tagatõngust althoidedega hõör ette väänakuga rippesse väänatud hoidega.

23. Hõör ette ümberhaardega althoidesse ja hooga taha tiriseis kätel.

24. Taldhõör taha, jalad koos või harki, rippesse.

25. Hõör taha upptõngseisu, jalad koos või harki.

26. Suurhõör segahoides.

27. Suurhõör ette (üks või kaks) väänatud hoides¹.

28. Suurhõör ette üks käsi väänatud hoides.

29. Suurhõör ette pöördega pealt-, ristpealt- või althoidesse.

30. Suurhõör taha risthoides².

31. Suurhõör taha (harilikust või risthoidest) pöördega althoidesse või segahoidesse (kaasa arvatud ühe käega väänatud hoidesse).

32. Tiriseisust kätel, üks käsi althoidedega, teine väänatud hoidega ümberpööre pealthoidesse ja suurhõör taha.

33. Tagarippest hooga ette ümberpööre käte üheaegse lahtilaskmisega.

¹ Kaks hõöri loetakse kui üks III grupi element.

² Kaks hõöri on kaks III grupi elementi.

Mahahüpped

34. Kaarhoog pöördega ja hooga ette salto taha või salto taha pöördega.
35. Kaarhoog ja hooga taha salto ette kägaras.
36. Tiriseisust kätel lendmahahüpe.
37. Tiriseisust kätel althoidega tirelring ette, hooga taha tõus ja hark-, upp- või sääretõstemahahüpe.
38. Rippest risthoidega pealt- või althoidega hooga ette tõus pöördega ja nurk maha.
39. Rippest risthoidega hooga ette tõus pöördega ja ülesirutus maha.
40. Toengust lõpetamata hõoriga taha hark maha.

NELJAS GRUPP

Tõusud

1. Rippest alt- või pealthoidega läbi upprippe sirutõus tiriseisu kätele.
2. Sama, pealthoidega pärast langemist uppripesse.
3. Rippes segahoidega hooga ette ümberhaare althoidesse ja sirutõus tiriseisu kätele.
4. Hooga taha pööre õlaga taha rippesse althoides ja sirutõus tiriseisu kätele.
5. Hooga taha tõus kägarülehooga tagatoengusse või harktoengusse väljas.
6. Althoidega hooga taha tõus tiriseisu kätele.
7. Althoidega hooga taha tõus ja varvashöör (jalad harki).
8. Althoidega hooga taha tõus kägarülehooga.
9. Tiriseisust kätel althoidega tirelring ette, hooga taha tõus üheaegse käte ümberhaardega.
10. Rippest segahoidega kaarhoog taha ümberpöördega rippesse pealt- või segahoidesse.
11. Tiriseisust kätel (pealt- või risthoides) hooga ette tõus pöördega toengusse.
12. Kaarhoog pöördega ja hooga ette tõus pöördega toengusse.
13. Althoidega tõus ette läbi toengu tagarippesse.
14. Tagarippest althoidega hooga ette, uppripe ja tõus ette tagatoengusse.
15. Rippest poolhooga tireltõus rippesse.

Höörid

16. Hõõr ette tiriseisu kätele.
17. Taldhõõr ette tiriseisu kätele.
18. Tagatoengust althoidega hõõr ette kägarülehooga toengusse.
19. Tagatoengust althoidega hõõr ette tagaripmesse.
20. Hõõr taha läbi tiriseisu kätel.
21. Hõõr taha rippesse ümberhaardega risthoidesse pealt või alt.
22. Hõõr taha rippesse pärast ümberhaaret mõlemaga.
23. Hõõr taha ümberpöördega.
24. Hõõr taha kägarülehooga tagatoengusse.
25. Üks või kaks suurt hõõri ette või taha.

Mahahüpped

26. Sirutõus või hõõr ette tiriseisu kätele ja hark-, upp-, sääretõste- või tirelringiga ette mahahüpe.
 27. Tagatoengust althoidega hõõriga ette mahahüpe taha, jalad koos või harki.
 28. Tagauprippest hark maha.
 29. Hooga taha tõus ja ülesirutusega mahahüpe.
-

HARJUTUSED RÖÖBASPUUDEL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Valikharjutused rööbaspuudel peavad koosnema peamiselt hooelementidest, mis sooritatakse liidetult ja pidevalt.

Harjutused, mis on täidetud ilma jõuelementideta ja peatusteta, loetakse täisväärtuslikeks.

Erinõuded

Harjutuses peab olema vähemalt kolm peatust „püsi”. Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

J ä r k	Elementide arv gruppides				Mahahüppe raskus
	I	II	III	IV	
Meistrijärg	1	3	4	2	III
I järg	—	1	2	3	IV

KÕRGEIM GRUPP

1. Kaartõus ümberpõordega.
2. Tõus taha või hõör taha ümberpõordega.
3. Tõus taha või hõör taha ümberpõordega tiriseisu õlgadel.
4. Hooga ette ümberpööre tiriseisu kätele — püsi.
5. Salto ette toengusse.
6. Salto ette upselt pöördega toengusse käsivartele.
7. Salto taha rööbaste kohal tiriseisu kätele — püsi.

8. Salto taha rööbaste kohal ümberpöördega toengusse käsivartele.

9. Kahekordne salto taha rööbaste kohal toengusse või mahahüpe.

10. Saltoga taha või ette pöördega 360° mahahüpe.

ESIMENE GRUPP

Tõusud, hõõrid ja saltod

1. Hooga ette tõus ümberpöördega tiriseisu õlgadele.

2. Hooga ette tõus ümberpöördega rõhttoengusse sirgetel kätel.

3. Sirutõus ümberpöördega toengusse.

4. Tõus taha või hõõr taha tiriseisu kätele.

5. Kaartõus toengusse.

6. Salto taha rööbaste kohal.

Tirelid ja pöörded

7. Tirel taha ümberpöördega.

8. Tirel taha tiriseisu kätele — püsi.

9. Hooga ette ümberpööre tiriseisu kätele.

Tiriseisud ja jalgade hood

10. Hooga taha ring upselt kahega, ümberpöördega tiriseisu kätele.

11. Harktoengust ühel rööpal risti jõuga ülesirutatult sirgete kätega tiriseis kätel.

Mahahüpped

12. Salto ette ümberpöördega.

13. Salto taha ümberpöördega.

14. Hooga taha tõus taga ja ülesirutatult maha üle mõlema rööpa.

TEINE GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Hooga ette tõus ümberpöördega.
2. Hooga taha tõus ümberpöördega nurktoengusse.
3. Hooga taha tõus tiriseisu kätel ümberpöördega õlaga taha.
4. Hooga taha tõus rõhttoengusse.
5. Tõus taha või hõõr pöördega toengusse käsivartele.
6. Tõus taha või hõõr taha tiriseisu õlgadele¹.
7. Kaartõus taha tiriseisu õlgadele¹.
8. Otstelt näoga väljapoole hüppelt tõus taha tiriseisu kätele.

Tirelid ja pöörded

9. Tirel taha läbi tiriseisu kätel.
10. Hooga ette ümberpööre tiriseisu õlgadele¹.
11. Tiriseisus kätel pööre õlaga taha tiriseisu piki ja ümberpööre tiriseisu piki.

Tiriseisud ja jalgade hood

12. Hooga taha ring kahega ümberpöördega ja ülehoog kahega rööpa kohal nurktoengusse või toengusse.
13. Hooga taha ring kahega ülesirutatult ümberpöördega tiriseisu õlgadele.
14. Kaks ringi kahega toengus risti (rööbaste keskel).
15. Jõuga ülesirutatult sirgete kätega tiriseis kätel.
16. Harktoengust väljas ühel rööpal risti jõuga upselt sirgete kätega tiriseis kätel.
17. Tiriseis ühel käel — püsi.

Mahahüpped

18. Salto taha või ette.
19. Tiriseisust kätel piki kaugemal rööpal upp või hark maha.

¹ Element peab olema täpse tiriseisu täitmisega, kuid ilma peatuseta — püsi.

20. Hooga taha ring kahega ümberpöördega ja nurk maha üle mõlema rööpa kaugemat rööbast käega mitte puudutades.

21. Tiriseisust ühel käel lendmahahüpe.

KOLMAS GRUPP

Tõusud, hõõrid, saltod ja pöörded

1. Sirutõus ümberpöördega toengusse käsivartele ¹.
2. Hooga taha tõus tiriseisu kätele.
3. Hooga taha tõus ümberpöördega.
4. Hooga taha tõus harkülehooga (kõikides variantides).
5. Kaartõus ümberpöördega toengusse käsivartele.
6. Nurkripest kaartõus taha toengusse käsivartele.
7. Seisust väljas kaartõus pöördega toengusse käsivartele.
8. Tõus taha või hõõr taha toengusse.
9. Tõus taha või hõõr taha rippesse.
10. Salto rööbaste kohal toengusse käsivartel.
11. Hooga ette ümberpööre rööbaste kohal toengusse.
12. Hooga taha ümberpööre läbi tiriseisu kätel õlaga ette või taha.

Jalgade hoods, tiriseisud ja toengud

13. Hooga taha ring ülesirutatult või upselt ümberpöördega.
14. Ring kahega toengus risti rööbaste keskel või kaks ringi otstel.
15. Seisust väljas piki, hüppega külgülehooga kahega ja üle kaugema rööpa toengusse (ainult sirgetele kätele).
16. Jõuga upselt sirgete kätega tiriseis kätel.
17. Jõuga ülesirutatult kõverdatud kätega tiriseis kätel.
18. Tiriseis kätel ühel rööpal risti.
19. Rõhttoeng sirgetel kätel (sooritatuna toengust igal viisil).

¹ Elemendid loetakse õigesti sooritatuks, kui keha tõusis rööbaste kõrgusele.

Mahahüpped

20. Tiriseisust ühel käel hark või upp maha.
21. Tiriseisust kätel piki lend maha.
22. Hooga taha ülesirutus maha ümberpöördega rööbaste kohal.
23. Hooga taha tirleringiga ette maha.
24. Hooga taha tõus ja nurk maha üle mõlema rööpa.

NELJAS GRUPP

Tõusud, hõõrid, saltod ja pöörded

1. Hooga ette tõus kõrgesse nurka¹.
2. Sirutõus nurka või kõrgesse nurka.
3. Sirutõus uppripest tiriseisu kätele või kõrgesse nurka.
4. Sirutõus upptoengusse käsivartele.
5. Tiriseisust kätel suure hooga toeng käsivartele ja hooga ette tõus või tirl taha toengusse või toengusse käsivartele.
6. Tõus taha või hõõr taha toengusse käsivartele².
7. Kaartõus toengusse käsivartele.
8. Salto ette toengusse käsivartele.
9. Hooga taha ümberpööre (toengus).
10. Tiriseisus kätel ümberpööre õlaga ette või taha.

Jalgade hood

11. Harkülehoog ette.
12. Seisust väljas piki hüppega külgülehoog kahega pöördega toengusse risti.

¹ Element loetakse õigesti sooritatuks, kui jalad on vertikaal-asendis.

² Element loetakse õigesti sooritatuks, kui keha tõusis rööbaste kõrgusele.

Mahahüpped

13. Tiriseisust kätel piki hark, upp või tirelring maha.
 14. Nurk maha üle mõlema rööpa.
 15. Toengus hooga ette pööre toengusse piki ja ring kahega üle kaugema rööpa külg või nurk maha.
 16. Toengust rööbaste vahel piki harkülehoog taha tagumisele rööpale ja hark või sääretõste maha.
 17. Hooga taha pööre tiriseisu kätel piki ja jätkates pöoret tirelring kõrvale maha.
 18. Hooga ette üks käsi pööratud hoides (käeselg sissepoole) ring nurkselt ümberpöördega taha maha.
-

HARJUTUSED SANGADEGA HOBUSEL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Valikharjutused sangadega hobusel peavad koosnema ainult hooelementidest, mis sooritatakse pidevalt.

Erinõuded

Harjutused sangadega hobusel:

a) peavad omama osa, mis sooritatakse vastassuunas, seejuures meistrijärgus mitte alla kahe erisuguse ringi kahe jalaga, I järgus vähemalt üks ring, samuti peab olema nii meistri- kui I järgus käärid või ring ühe jalaga.

b) peavad olema sooritatud meistrijärgus kolmel ja esimeses järgus kahel riistaosal. Element loetakse sooritatuks antud riistaosal, kui käsi on toengus antud riistaosal ja jalgade ülehoog üle selle osa.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

Järk	Elementide arv gruppides				Mahahüppe raskus
	I	II	III	IV	
Meistrijärk	1	3	4	2	III
I järk	—	1	2	3	IV

KÕRGEIM GRUPP

1. Ring kahega või kaks ringi, toengus hobuse kerel risti näoga väljapoole.

2. Ring kahega toengus ühel sangal piki.

3. Pärast ringe kahega ümberhaare paremaga pööratud hoidesse ja ring kahega vasakule taha ümberpöördega vasakule eestoengusse ühel sangal ja ring kahega paremale ümberpöördega vasakule (vasaku käe ümber) tagatoengusse, parem käsi hobuse kerel.

4. Ring kahega pöördega 360° ja ilma lisa toenguta ring kahega pöördega tagatoengusse ühe käega hobuse kerel.

5. Tagatoengust sangadel ülehoog kahega vasakule taha vasaku ümberhaardega paremast sangast ja ümberpööre paremale tagatoengusse sangadel ja ring kahega vasakule taha.

ESIMENE GRUPP

1. Ring kahega ülesirutatult pöördega 360° .

2. Toengust hobuse kerel risti ring kahega ülesirutatult pöördega 360° (läbi toengu risti kerel, näoga väljapoole).

3. Toengust või hüppega ring kahega ülesirutatult ümberpöördega ja ilma toenguta sangal ring kahega ümberpöördega tagatoengusse ühe käega hobuse kerel.

4. Sama ja nurkmahahüpe taha.

5. Sama toengust sangal ja hobuse kerel tagatoengusse sangadel.

6. Ring kahega paremale ümberpöördega vasakule parema ümberhaardega vasakust sangast (läbi tagatoengu sangadel) ja ring kahega vasakule taha üleminekuga paremale ja tagatoeng paremaga hobuse kerel.

7. Tagatoengust parema käe pööratud hoidega ring kahega vasakule taha, ümberpöördega vasakule ja eestoeng sangal ning ülehoog kahega tagatoengusse sangadel.

8. Toengust vasak käsi hobuse kerel, parem sangal ülehoog kahega vasakule taha vasaku ümberhaardega paremast sangast ja ring kahega ümberpöördega tagatoengusse parem hobuse kerel.

9. Kaks ringi kahega toengus risti.

10. Ring kahega ülesirutatult pöördega 450° sangadel — mahahüpe.

11. Pärast ringe kahega tagatoengust, parem käsi pööratud hoidega, ring kahega vasakule taha pöördega 270° — mahahüpe.

TEINE GRUPP

1. Ring kahega paremale pöördega vasakule tagatoengusse, parem hobuse kerel — ülehoog kahega vasakule taha — ring kahega paremale pöördega tagatoengusse sangadel.

2. Tagatoengust ring kahega vasakult taha üleminekuga paremale tagatoengusse, parem käsi hobuse kerel, ülehoog kahega vasakult taha — ring kahega paremale pöördega tagatoengusse sangadele.

3. Tagatoengust ülehoog kahega vasakult taha ümberhaardega sangast ja, mitte toetudes kerele, ring kahega paremale pöördega — ring tagatoengusse sangadel.

4. Ring kahega ülesirutatult überpöördega sangadel.

5. Sama toengust vasak käsi kerel, parem sangal.

6. Ring kahega paremale überpöördega vasakule (läbi tagatoengu vasakul sangal) ja ülehoog taha eestoengusse sangadel.

7. Tagatoengust, parem käsi pööratud hoidega, ring kahega vasakule taha pöördega vasakule ja ülehoog eestoengusse vasak käsi kerel (vasak käsi asetatakse kerele pärast ülehoogu).

8. Tagatoengust vasak käsi hobuse kerel, parem sangal — ring kahega vasakule taha üleminekuga paremale tagatoengusse sangadel.

9. Ring kahega toengus risti.

10. Samapoolne kääritamine pöördega ja üleminekuga toengust sangadel toengusse kerele või überpöördult.

11. Toengust, parem pööratud hoidega, ring küljeti pöördega 360° , mahahüpe.

12. Ring ülesirutatult überpöördega ja mahahüpe überpöördega.

13. Ring kahega paremale pöördega vasakule (läbi tagatoengu vasakul sangal) ja nurk maha vasakule taha või täiendava überpöördega paremale.

14. Tagatoengust ülehoog kahega vasakule taha vasaku ümberhaardega paremast sangast ja ring kahega paremale, pöördega vasakule mahahüpe küljeti või seljati riistale.

15. Toengust sangadel ülehoog ülesirutatult paremale

pöördega toengusse, parem käsi hobuse kerel, ring kahega paremale mahahüppesse pöördega vasakule või paremale.

16. Tagatoengust parem käsi hobuse kerel, vasak sangal, ülehoog vasakule taha pöördega vasakule toengusse risti ja ülesirutatult mahahüpe (või pärast ringi toengus risti).

KOLMAS GRUPP

1. Toengust või hüppelt ring kahega paremale pöördega vasakule tagatoengusse, parem käsi hobuse kerel.

2. Sama toengust või hüppelt vasak käsi sangal, parem hobuse kerel.

3. Tagatoengust ring kahega vasakule taha üleminekuga paremale tagatoengusse, parem käsi hobuse kerel.

4. Hüppelt ring ülesirutatult überpöördega tagatoengusse.

5. Samapoolne või vastaspoolne kääritamine überpöördega.

6. Vastaspoolne kääritamine üleminekuga ja pöördega toengust sangadel toengusse sangal ja hobuse kerel või tagasi.

7. Samapoolne kääritamine üleminekuga toengust sangadel toengusse sangal ja hobuse kerel või tagasi.

8. Tagatoengust vasak käsi sangal, parem käsi kerel — ring kahega vasakule taha überpöördega (läbi toengu risti) tagatoengusse parem käsi sangal, vasak hobuse kerel.

9. Ring kahega paremale küljeti überpöördega sangade kohal mahahüppesse.

10. Ring kahega paremale pöördega vasakule tagatoengusse, parem käsi kerel, ja nurkmahahüpe vasakule taha.

11. Tagatoengust vasak sangal, parem hobuse kerel — ülehoog kahega vasakule taha pöördega toengusse risti ja nurk- või külgmahahüpe.

12. Samad mahahüpped pööretega.

13. Samad mahahüpped pärast ringi kahega.

NELJAS GRUPP

1. Kaks ringi kahega.

2. Vasak käsi kerel, parem sangal, ring kahega paremale.

3. Ülehoog paremaga ümberpöördega sangadel, kääritamine paremale.
4. Ülehoog paremaga vasakule taha, kääritamine paremale.
5. Ring vasakuga paremale üleminekuga paremale, toengusse sangal ja kerel.
6. Sama, üleminekuga toengusse sangadele.
7. Ring paremaga ümberpöördega parema käe tagatoengusse, vasak käsi hobuse kerel.
8. Sama, üleminekuga toengusse sangadele.
9. Tagatoengust ülehoog kahega vasakule pöördega vasakule tagatoengusse, parem käsi sangal.
10. Sama, tagatoengusse sangadel.
11. Tagatoengust ring vasakuga taha pöördega ümber vasaku käe ja üleminekuga toengusse parem käsi hobuse kerel.
12. Sama, toengusse sangadele.
13. Käärtoengust väljas vastaspoolne kääritamine üleminekuga käärtoengusse üks käsi kerel, või ümberpöördult.
14. Kaks samapoolset kääritamist.
15. Kaks vastaspoolset kääritamist.
16. Toengust või hüppelt ülehoog ülesirutatult pöördega toengusse.
17. Ring kahega paremale pöördega vasakule ümber vasaku käe ja nurk-mahahüpe üle hobuse kere.
18. Tagatoengust ring kahega vasakule taha üleminekuga läbi eestoengu sangadel ja nurk- või külgmahahüpe üle hobuse kere.
19. Tagatoengust pöördega vasakule ring kahega nurkselt pöördega 270° üle hobuse kere mahahüppesse.
20. Ring kahega toengus sangal ja kerel mahahüppesse (otse või pööretega).

HARJUTUSED RÕNGASTEL

JUHISED VALIKHARJUTUSTE KOOSTAMISEKS

Üldnõuded

Valikharjutused rõngastel peavad koosnema hoo-, jõu- ja staatilistest elementidest.

Erinõuded

Meistrijärgu harjutustes peab olema:

- a) toeng, käed kõrval;
- b) väänak;
- c) vähemalt kaks tiriseisu kätel;
- d) kahe hooelemendi ühend.

I järgu harjutustes peab olema:

- a) väänak;
- b) tiriseis kätel.

Harjutuste raskus peab vastama järgmistele nõuetele:

Järk	Elementide arv gruppides				Mahahüppe raskus
	I	II	III	IV	
Meistrijärg	1	2	3	2	III
I järk	—	1	2	3	IV

KÕRGEIM GRUPP

1. Hooga taha tõus rõhttoengusse, käed kõrval.
2. Tireltõus tiriseisu, käed kõrval.

3. Tireltõus rõhttoengusse, käed kõrval.
4. Suurhõör taha.
5. Tiriseisus käed kõrvale.
6. Mahahüpe — salto ette ülesirutatult ümberpöördega.

ESIMENE GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Tireltõus rippesse.
2. Rippest jõuga sirgete kätega tõus toengusse, käed kõrval.
3. Sirutõusuga, hooga taha tõusuga, tireltõusuga või tõusuga tahatoengusse või nurktoengusse käed kõrval.
4. Hooga taha tõus rõhttoengusse sirgetel kätel.
5. Hõör ette või taha toengusse, käed kõrval.
6. Suurhõör ette.

Toengud ja tiriseisud

7. Rõhttoeng, käed kõrval.
8. Jõuga ülesirutatult sirgete kätega tiriseis kätel.

Mahahüpped

9. Toengust harkhõõriga taha pöördega 360° maha.
10. Salto ette upselt, ümberpöördega.
11. Salto taha pöördega 360°.

TEINE GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Hooga ette tõus ja hooga taha tiriseis kätel.
2. Sirutõus ja hooga taha tiriseis kätel.
3. Hooga taha tõus tiriseisu kätele.
4. Väänak taha ja tireltõus tiriseisu kätele.
5. Toengust hooga taha ripe ja tireltõus tiriseisu kätele.
6. Tiriseisust kätel suure hooga ripe.

7. Tiririppest jõuga ülesirutatult tõus tiriseisu kätele.
8. Sirutõusuga, hooga taha tõusuga, tireltõusuga või hõõriga ette või taha — toeng üks käsi ees, teine taga.

Toengud ja tiriseisud

9. Hõõr ette või taha jõuga ülesirutatult tiriseisu kätele.
10. Rõhttoeng sirgetel kätel.
11. Eesrõhtriipe igast asendist.
12. Jõuga upselt sirgete kätega tiriseisu kätele.
13. Tiriseisust kätel laskumine sirgete kätega läbi rõhttoengu tagarõhtripesse.
14. Toeng, käed kõrval, või nurktoeng käed kõrval.
15. Toeng, üks käsi ees teine taga.
16. Toengust käed kõrval tõus toengusse käte kõverdamiseta.

Mahahüpped

17. Salto taha ümberpöördega.
18. Salto ette upselt või ülesirutatult.
19. Toengust harkhõõriga taha ümberpöördega maha.
20. Toengust ümberpööre ja harkhõõriga taha ümberpöördega maha.

KOLMAS GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Sirutõus nurktoengusse.
2. Tireltõus tiriseisu kätele.
3. Jõuga ülesirutatult tireltõus toengusse.
4. Tõus taha tiriseisu kätele.
5. Hõõr taha või ette tiriseisu kätele.
6. Jõuga ülesirutatult hõõr taha või ette.

Toengud, tiriseisud ja nende ühendid

7. Hõõriga, tõusuga taha, hooga taha tõusuga või tireltõusuga rõhttoengusse kõverdatud kätel.

8. Toengust jõuga ülesirutatult tiriseis kätel.
9. Tiriseisust kätel tireliga ette rippesse (sirge kehaga, väikese käte kõverdusega).
10. Rippest jõuga ülesirutatult aeglaselt sirgete kätega tiriripe.
11. Tiriseisust kätel laskumine tiririppesse sirgete kätega.
12. Toengust, käed kõrval, laskumine ette läbi tagarõht-rippe tiririppesse.

Mahahüpped

13. Hark maha ette ümberpöördega.
14. Salto taha ülesirutatult painutades ja sirutades.
15. Hooga taha salto ette kääras.
16. Toengust harkhõoriga taha mahahüpe.

NELJAS GRUPP

Tõusud ja hõõrid

1. Tõus taha.
2. Jõuga tireltõus toengusse.
3. Toengust hooga ette ripe ja hooga taha tõus või väänak ette ülesirutatult.
4. Hooga hõõr taha või ette.
5. Hõõr ette tagarõhtrippesse.

Toengud, ripped, tiriseisud ja nende ühendid

6. Rõhttoeng kõverdatud kätel ja sama hõoriga ette jõuga jne.
7. Väänak ette tagarõhtrippesse.
8. Rõhttoengust kõverdatud kätel laskumine tagarõhtrippesse.
9. Toengust hooga taha ripe¹.
10. Toengust hooga tiriseisu kätele.
11. Toengust jõuga upselt kõverdatud kätega tiriseisu kätele.
12. Tiriseisust kätel laskumine ülesirutatult tiririppesse.
13. Harkmahahüpe ette.
14. Salto taha ülesirutatult.

¹ Üleminekud hooga taha rippesse loetakse õigesti sooritatuks ainult sel juhul, kui jalgade hoog taha on rõngastest kõrgemale.

TOENGHÜPPED

*Hobune piki hoolauaga 10 cm: meistrijärgus hobuse kõrgus 130 cm,
I järgus 125 cm.*

Jrk. nr.	Hüppe nimetus	Hinne punktides	
		Meistri- järg	I järg
I Hüpped äratõukega hobuse kauge- malt osalt			
1.	Säaretõstehüpe	—	9,0
2.	Harkhüpe (kääritamisega) paremale ja vasakule	—	9,5
3.	Harkhüpe taha	9,0	10,0
4.	Harkhüpe taha pöördega 180°	10,0	10,0
5.	Upphüpe	9,5	10,0
6.	Upphüpe pöördega 180° või 360°	K. G.	—
7.	Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult	10,0	10,0
8.	Lendhüpe	10,0	10,0
9.	Lendhüpe pöördega 180° ja 360°	K. G.	—
II Hüpped äratõukega hobuse kesk- miselt osalt			
10.	Nurkhüpe	—	9,0
11.	Hüpe tirelringiga ette pöördega 90°	9,0	10,0
12.	Hüpe tirelringiga kõrvale ¹	10,0	10,0
III Hüpped äratõukega hobuse lähe- malt osalt			
13.	Harkhüpe	—	9,0
14.	Kägarhüpe	—	9,5
15.	Nurkhüpe	9,0	10,0
16.	Harkhüpe taha	9,5	10,0
17.	Harkhüpe taha pöördega 180°	10,0	10,0
18.	Kägarhüpe taha	10,0	10,0
19.	Upphüpe	10,0	10,0
20.	Lendhüpe	K. G.	—
21.	Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult	K. G.	—

¹ Ühe käega lubatakse puudutada hobuse kaugemat osa.

Jrk. nr.	Hüppe nimetus	Hinne
I Hüpped äratõukega laua kaugemalt kolmandikult		
1.	Sääretõstehüpe	9,0
2.	Upphüpe	9,5
3.	Harkhüpe taha	10,0
4.	Lendhüpe	10,0
5.	Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult	10,0
6.	Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult toenguga ühele käele	10,0
7.	Hüpe tirelringiga kõrvale ¹	10,0
II Hüpped äratõukega laua lähemalt kolmandikult		
8.	Kägarhüpe	9,0
9.	Harkhüpe	9,5
10.	Harkhüpe taha	10,0
11.	Sääretõstehüpe	10,0
12.	Upphüpe	10,0
13.	Lendhüpe	10,0
14.	Hüpe tirelringiga ette ülesirutatult	10,0

¹ Ühe käe toeng laua keskel on lubatud.

VÖIMLEMISVÄLJAKUTE JA PÕHILISTE VÖIMLEMIS- RIISTADE MÕÖTED VÖISTLUSTE LÄBIVIIMISEKS

1. Vabaharjutuste väljak

Vabaharjutuste läbiviimine meistrijärgus toimub valgete joontega piiratud väljakul, mõõdetega 12×12 m. Väljak peab olema kaetud vaiba, vildi või presendiga. Ülejäänud järkudes ja üksikutel juhtudel ka meistrijärgus võivad väljaku mõõted olla ka väiksemad. Sel juhul piirjooni ei tehta.

2. Hüpperiistade kohad

Hüpperiista maandumispoolsest küljest ei tohi lähema takistuseni olla mitte vähem kui 5 m. Hoovõturada, pikkusega mitte alla 12 m, on soovitatav valmistada kummist.

3. Rõngad

Rõngaste riputuspunkt on põrandast — 550 cm (lubatakse 580). Rõngaste kõrgus põrandast — 240—250 cm. Rõngad on riputatud plokkidele, millised omavad seadeldise kõrguse muutmiseks 120—250 cm põrandast. Rõngaste kõrgus põrandast on 240—250 cm. Rõngaste sisemine läbimõõt on 180 mm, jämedus — 28 mm. Trossid peavad lõppema 70 cm pikkuste rihmadega, mille külge riputatakse puust valmistatud rõngad. Trosside kaugus postidest, seinest või pukkidest peab olema vähemalt 125 cm. Kaugus konksude vahel on 41—45 cm. Kogu seadeldis peab olema tugevalt kinnitatud ega tohi kiikeharjutustel võnkuda.

Mattide suurus kiikel rõngastel: pikkus mitte alla 12 m, laius — 180 cm.

4. Kang

Madal kang — 140 cm, kõrge kang meestele — 240 cm põrandast. Kangi pikkus on 230 cm ja läbimõõt — 28 mm.

Mattide suurus kõrge kangi juures on 4,5 m mõlemale poole kangi ja kangi pikkuse laiuselt.

5. Rööbaspuud

a) Keskmised. Rööbaste pikkus on 350 cm. Rööbaste kõrgus meestele on 160—170 cm. Rööbaste otsad toengpostide keskpunktist — 65 cm. Rööbaste profiil on ovaalne (kõrgus 5,0 cm ja laius 4,0 cm). Vahemaa toengpostide vahel on 50 cm ja rööbaste sisemiste külgede vahel 42—48 cm.

b) Madalad. Rööbaste pikkus on 350 cm. Rööbaste otsad — 65 cm toengpostide keskpunktist. (Rööbaste profiil on sama, mis näidatud punktis „a”.) Rööbaste kõrgus põrandast 130 cm.

c) Eri kõrgusega. Rööbaste pikkus 350 cm. Meistri- ja I järgule alumise rööpa kõrgus põrandast 150 cm, ülemise rööpa kõrgus — 230 cm. Vahemaa rööbaste vahel on 42—46 cm. Rööbaste profiil on ovaalne. II, III ja noortejärkudes on alumise rööpa kõrgus alates 130 cm, ülemise rööpa kõrgus kuni 210 cm.

6. Hobune hooglemiseks

Hobune on kaetud naha või kunstnahaga. Hobuse pikkus on 180 cm, laius terve hobuse ulatuses — 37 cm. Sangad on asetatud sümmeetriliselt. Vahemaa sangade sisekülgede vahel on 42—45 cm. Hobuse kõrgus koos sangadega on 120 cm. Sangade kõrgus hobuse pealispinnast — 12 cm. Puust sangade ülemine tasapind on 5—8 cm. Hobusel peab olema seadeldis tema tugevaks kinnitamiseks põranda külge (hobuse alumise tasapinna keskkohast vertikaalselt põrandale).

7. Hobune hüppeiks

Hobune hüppeiks on samasugune nagu hooglemisekski. Hobuse kõrgus on 100—160 cm. Pikihüppeiks jaotatakse

hobune 1 cm laiuste valgete joontega kolme ossa. Lähim ja kaugem osa jaotatakse meistri- ja I järgus veel kord kolmeks.

8. Kits

Kits on kaetud naha või kunstnahaga. Kitse pikkus on 60 cm, kere jämedus 40 cm, kõrgus — 100—160 cm. Kits peab omama seadeldise tema tugevaks kinnitamiseks põranda külge.

9. Laud

Laud on kaetud naha või kunstnahaga. Laua pealispind on 180×100 cm, servad ümardatud, kõrgus — 120—160 cm. Laud peab omama seadeldise tema tugevaks kinnitamiseks põranda külge.

10. Hoolaud

Esiääre kõrgus on 10 cm, pikkus 100 cm, laius 60 cm. Hoolaud peavad olema alt ja pealt kaetud nn. hakkummiga (sügava reljeefiga).

11. Palk

Palk (tasakaaluharjutuste sooritamiseks) on 5 m pikk ja 12 cm lai, palgi ülemine ja alumine pind on tasased, laiusega 10 cm ja kõrgusega 16 cm. Palgi kõrgus põrandast kuni ülemise tasapinnani on 120 cm.

12. Matid

Matid on villasest sugetakust (või taolisest materjalist) 80—100 mm paksuses, hoolikalt ja tihedalt läbi õmmeldud ning palistatud nahaga või muu tiheda materjaliga. Matide ääred peavad olema ümardatud.

Märkus: 1) On soovitatav, et matid rõngaste ja kangi jaoks oleksid ühes tükis ja nii pikad nagu on märgitud punktides 3 ja 4.

2) Üleliiduliste ja vabariiklike võistluste puhul on eelpool märgitud riistade ja väljakute mõõted kohustuslikud, vähema ulatusega võistluste puhul aga soovitatavad.

3. Harjutuste täitmise märkimise vorm

PROTOKOLL

..... individuaalmeeskondlikud
 esivõistlused võimlemises 195 a.
 võistkond riist sugu

Jrk. nr.	Perekonna-, ees- ja isanimi	Järk	Katse- te arv	Kohtunikud					Kesk- mine hinne	Lõplik hinne
				1	2	3	4	5		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Allkirjad:

Vanemkohtunik kohtunik nr. 2
 kohtunik nr. 3 kohtunik nr. 4

Kohtunike nimed: vanem
 kohtunik nr. 2
 kohtunik nr. 3
 kohtunik nr. 4
 kohtunik nr. 5

Keskmiised hinded kontrollis
 sekretär (nimi)

4. INDIVIDUAAL-VOISTKONDLIKE VOIMLEMISVOISTLUSTE KOONDPROTOKOLL 19.... A.

võistkond

Jrk. nr.	Perekonnanimi	Järk	Võistluste kava	Vaba-harjutus		Hoogel-mine hobusel		Kang		Rööbas-puud		Rõngad		Hüpe		Kohustus-likud vaba-harjutused vahenditega		Kokku punkte	Punkte summa	Kohi mitmevõistluses	Märkused	
				hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					koht
1.			kohus-tuslik valik	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					
2.			kohus-tuslik valik	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					
3.			kohus-tuslik valik	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					
4.				hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					
5.				hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa	koht	hinne	punkte summa					

Kokku punkte :

Peasekretär :

§ 38. VIGADE KLASSIFIKATSIOON HARJUTUSTE TÄITMISEL

Jrk. nr.	Vead	Väikesed vead (mahaarvamine 0,1 või 0,2 p.)	Märgatavad (mahaarvamine 0,4 või 0,6 p.)	Jämedad vead (mahaarvamine 1,0 p.)	Mittetäitmise vead
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	<p>Üldised vead:</p> <p>a) kõrvalekaldumine õigest keha, jalgade, käte asendist;</p> <p>b) kindluse, täpsuse ja kerguse puudumine harjutuste täitmisel, mitteküllaldane liigutuste amplituud.</p> <p>Märkus: Selles punktis loendatud vead kuuluvad põhiliselt kõikidesse järgmistesse punktidesse.</p>	<p>Vähemärgatav kõrvalekaldumine õigest asendist: langetatud pea, mitteküllaldaselt sirutatud jalapöiad, väikene jalgade laiaviimine (hargitamine), veidi kõverdatud ja lad, käed või selg. Ebatäpsus käte asendis.</p>	<p>Märgatav kõrvalekaldumine õigest asendist. Märgatav jalgade hargitamine või kõverdamine; käte, keha märgatav kõverdamine.</p> <p>Märgatav pingutus harjutuse täitmisel. Puudulik liigutuste amplituud.</p>	<p>Suur, elemendi mitetäitmiseni ulatuv kõrvalekaldumine õigest keha asendist. Puudutamise puudumistadel painutusharjutustes.</p>	

1.	2.	3.	4.	5.	6.
2.	Vead tõusudel.	Kiihel rõngastel rõngaste viimine taha koos nende puudutamise- segaga.	Kiihel rõngastel rõngaste viimine taha, toetudes kehaga rõngastele. Vähemärgatav käte edasinihitamine tõusudel rõõbaspuudel.	Tugevasti kõverdatud käed rõõbaspuudel.	Täiendav toeng.
3.	Vead elementides, mis nõuavad täitmist sirgete kätega (toeng käed kõrval), sirgete jalgadega (upphüpe) ülesirutatud kehaga (väänak ette ülesirutatult).	Kõik üldised vead, välja arvatud vead antud harjutusest tingitud asendeis (vt. märgatavad, jämedad ja mittetäitmise vead).	Õlgade vähene tõstmine või langetamine toengus käed kõrval. Vaevaltmärgatav käte kõverdamine toengus käed kõrval; vaevaltmärgatav jalgade kõverdamine upphüpele jne.	Vähemärgatav käte (toengus käed kõrval) ja jalgade (upphüpe) kõverdamine. Väikene keha kõverdamine (väänakul ette ülesirutatult). Tunduvalt tõstetud või langetatud õlad toengus käed kõrval.	Märgatav käte (toengus käed kõrval), jalgade (upphüpe), keha (väänakul ette ülesirutatult) kõverdamine. Tunduvalt tõstetud või langetatud õlad toengus käed kõrval.
4.	Harjutuse tempo rikkumine.	Väikene tempo rikkumine. Vähemärgatav kiike vähenemine rõngastel. Märgatav rõngaste kiikumine paigal rõngastel.	Vähemärgatav hoo kasutamine jõuelemendis. Vähemärgatav jõu kasutamine hooelementides tempo rikkumise vabaharjutustes kahe takti võrra. Kiike vähenemine poole	Jõuelemendi täitmise kiirendusega või hooelemendi täitmise peatusega või märgatava järelsurumisega. Peatus hooglemisel hobusel (kui kohustuslikus harjutuses peatus hobusel on	Jõuelemendi täitmise hooga või vastupidi. Kiike täielik peatus. Peatus hobusel elemendi keskel.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
			<p>võrra esialgselt amp- lituudist. Harjutuse sooritamine väikesel kiikel.</p>	<p>seotud elemendi lisa- misega või vahele- jätmisega, siis eraldi mahaarvamist peatuse eest ei toimu). Tempo kaotus vabaharjutuses üle 2 taktiosa. Kiike vähenemine, mis on lähedane täielikule peatusele.</p>	
5.	<p>Mittetäielik peatus staatilistes asendites „püsi” alla 3 sek., „märkida” — alla 1 sekundi.</p>	—	<p>Vähemärgatav, kuni 1 sek. mittepüsimine staatilistes asendeis „püsi”.</p>	<p>Mittetäielik peatus staatilistes asendites „püsi” (kuid mitte alla 1 sekundit).</p>	<p>Peatuse puu- dumine „märki- da” asendis. Peatus „püsi”- asendis alla 1 sekundi.</p>
6.	<p>Riivamise vead: a) riistade või põ- randa riivamine; b) riivamine toeng- hüpetes.</p>	<p>Riivamine tempot rikkumata.</p>	<p>Riivamine vähe- märgatava tempo kao- tusega. Hobuse keha riivamine pealt (hoog- lemisel).</p>	<p>Riivamine märga- tava tempo rikkumata sega.</p>	<p>Riivamine täie- liku peatusega.</p>
7.	<p>Mitteküllaldased või üleliigsed jalgade või keha pöörded maha- hüpetel, pööretel jne.</p>	<p>Vähemärgatav kõr- valekaldumine.</p>	<p>Märgatav kõrvale- kaldumine kuni 30°.</p>	<p>Vaevalt märgatav riivamine. 45° ulatuses.</p>	<p>Märgatav riivamine. Üle 45°.</p>

1.	2.	3.	4.	5.	6.
8.	Tasakaalu kaotus tasakaalu harjutuste juures.	Veidi kõhklevad liigutused tasakaalu säilitamises ilma koormusega, edasihaaramine või ümberhaaramine ühe käega.	Kõikumised tasakaalu säilitamisel kohalt liikumisega, hüppega, edasiastumisega, kahe käe ümberhaaramisega või ühe käe suure ümberhaardega.	Tunduvad kõikumised jämeda nõutud asendi rikkumisega, edasilikumine mitme hüppega või käimine kätel.	Täiendav toeng.
9.	Maandumise vead hüpete sooritamisel vabaharjutustes ja harjutustes palgil, toenghüpetes ning mahahüpetes.	Mitteskõllaldaselt pehme maandumine, Väikene kõikumine ilma kohalt liikumiseta. Kallutus kukkimisel. Tasakaalu kaotus kohalt liikumisega, sammuga või väikese hüppega igas suunas.	Tunduvad kõikumised ilma kohalt liikumiseta. Kohalt liikumine väljastega, suure hüppega, mitme sammuga või hüpetega. Põranda puudumine ühe käega.	Jooks pärast maandumist. Kukkumine. Ühe või mõlema käe toeng pörandale. Julgestaja poolt abistamine pärast maandumist.	Maandumine ükskõik millisele kehaosale peale põidade.
10.	Vead hoojooksul.	Jala vahetus ja üleshüpe. Tempo rikkumine (üks mahavarustus terve hoojooksu eest).	Jalgade eelhoog tahha õlgade tasapinnal.	Jalgade eelhoog tahha alla õlgade tasapinda, kuid mitte alla riista ülemist tasapinda.	Jalgade eelhoog tahha alla riista ülemist tasapinda.
11.	Riistadele hüppamise vead toenghüpetes, kus on nõutav jalgade eelhoog tahha.				

1.	2.	3.	4.	5.	6.
12.	Vahelduv käte tõuge toenghüppel, kus on nõutav üheaegne tõuge.		Mitte täiesti üheaegne tõuge kätega.	Selgesti märgatav mitte üheaegne tõuge kätega.	Käte ümberhaaramine pärast tõuget mõlemaga, käte ümberasetamine (vahelduv) ümberhaare mõlema käega.
13.	Mittesküllaldane sirutus pärast riista ületamist hüpetes või mahahüpetel.	Lühike või mittesküllaldane sirutus.	Mittetäielik sirutus.	Sirutuse puudumine.	
14.	Juurdetuleku ja äramineku vead.	Mitte täiesti kindel juurdetulek ja äraminek; vanemikohtuni ku poole pöörde tegemine matil.	Lohakas juurdetulek ja äraminek.		
15.	Täiendavad vead vabaharjutustes ja harjutustes palgil.	Vabaharjutuse kestuse pikendamine või lühendamine. Väljaku piiridest väljuminek vabaharjutustes.			
16.	Saatemuusikaga seotud vead vabaharjutuste täitmisel.	Selge muusikalise saate mittevastavus kombinatsioonile iseloomule tema üksikuis osades.	Selge muusikalise saate mittevastavus terve kombinatsiooni iseloomule. Saatemuusika moonutamine (rütmi muutes).	Saatemuusika puudumine. Lugemine muusika järgi.	

1.	2.	3.	4.	5.	6.
17.	Täiendavad vead harjutuste sooritamisel vahenditega.	Vähemärgatav kõrvalekalduv nõutud asendist või liigutustest.	Märgatav kõrvalekalduv nõutud asendist või liigutustest.	Liigutuse täitmine mitte nõutud tasapinnal.	Vahendi kaotus. Harjutuse osa vahelejätmise vahendi kaotuse tõttu on võrdne selle osa mittetäitmisega.
18.	Ühtluse vead vabaharjutuste sooritamisel.	Vähemärgatav joondumise rikkumine ühe võimleja poolt, väikene tempo kaotus ühe võimleja poolt; vähemärgatav ühtluse ja joondumise rikku mine paigalt lahkumise ta.	Üheaegne märgatav joondumise ja ühtluse rikkumine kahe või enam võimleja poolt ühe taktiosa vältel.	Harjutuse täitmise katkestamine ühe võimleja poolt, kombinatsiooniga vahelejätmise, ühtluse rikkumine või joondumise kaotamine rohkem kui poolte võimlejate poolt.	Harjutuse katkestamine rohkem kui poolte võimlejate poolt.
19.	Spetsiifilised vead valikharjutuste täitmisel: a) üldised vead;	Mahaarvamine ainult 0,1 punkti.	Mahaarvamine ainult 0,4 punkti.		
		Tunduv seose puudumine üksikute elementide ja kombinatsioonide osade vahel, põhjendamatu pausid ja peatused puhkuseks. Põhjendamatu	Põhjendamatu mitme elemendi sisselülitamine ühes kohas järjest, millised ei vasta antud järgu raskusnõudele.		

1.	2.	3.	4.	5.	järg. 6.
		<p>elemendi sissevõtmine, milline ei vasta antud järgu raskusnõudele. Üle kahe elemendi järjest sooritamine ühel rööpal (ilma teisest haaramiseta) erikõrgusega rööbaspuudel. Vabaharjutustes ja harjutustes palgil: liikumise puudumine, „kinniolek” pörandal ja poolil, mitteküüaldane edasiliikumine palgil või väljakul, põhjendamatu liigutuse aeglustamine, harjutuse venitamine aja ülejäägi puhul. Ebaõige elemendi asetamine (vabaharjutustes) pealtvaatajate suhtes. Mitmekordne (üle kolme) ühetüübiliste elementide täitmine. Üle kahe ühesuguse staatilise asendiga lõppeva elemendi täit-</p>			
	b) ühekiilguse vead;				

1.	2.	3.	4.	5.	järg. 6.
	c) vahehood ja kiiked.	Ühe ja sama elemendi sooritamine ühele ja teisele poole, ühel ja teisel käel, küünarnukil jne. harjutustes riihtadel, välj ja arvatud harjutused palgil ja hobusel.	Mingi elemendi kor- dud puudumine teises kohas hoo või kiike ühes punktis.	Mingi elemendi puudumine hoo või kiike kahes punktis järjest.	

Märkus: 1. Eelhooglemine või kiikumine enne harjutuse algust; kangil või ühel rõopal hoog taha pärast sirutõusu, vibutus-
tõusu, või hõõri ette, vahehoog tagarippes või upprippes, samuti
vahehood toengus või rippes rõngastel ja trapetsil kiikel —
vigadeks ei loeta.

2. Erikõrgusega rööbaspuudel kahe vahehoo kasutamine kombi-
natsiooni eri osades ei loeta veaks, järgnevate vahehoogude eest
arvatakse maha üldistel alustel.

SISUKORD

	Lk.
I o s a. Võistluste juhend ja kava	3
§ 1. Võistluste iseloom	3
1. Klassifikatsioonivõistlused	3
2. Mitteklassifikatsioonivõistlused	3
§ 2. Kava	3
1. Kava sisu	3
2. Kohustuslikud harjutused	4
3. Valikharjutused	4
§ 3. Juhend	5
§ 4. Võitjate selgitamine	5
II o s a. Võistlustest osavõtjad, esindajad ja treenerid	6
§ 5. Vanusgrupid	6
§ 6. Osavõtja õigused	6
§ 7. Osavõtja kohused	7
§ 8. Võistlusrühma vanem	8
§ 9. Esindaja	8
1. Esindaja õigused	8
2. Esindaja kohused	8
3. Protestide esitamise kord	8
§ 10. Treenerid	9
III o s a. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine	9
§ 11. Kohtunikekogu	9
1. Kohtunike peakolleegium	9
2. Kohtunikekogu koosseis	9
3. Kohtunike kvalifikatsioon	10
4. Kohtunike arv	10
5. Kohtunike riietus	10
§ 12. Peakohtunik	10
1. Peakohtuniku kohused	11
2. Peakohtuniku õigused	11
§ 13. Peakohtuniku asetäitjad	12
§ 14. Arst	13
§ 15. Peasekretär	13
§ 16. Vanemkohtunik	13
§ 17. Vanemkohtuniku abi	14
§ 18. Kohtunik	14
§ 19. Kohtunik võistlejate juures	15
§ 20. Hindekomisjon	15
§ 21. Kohtunik-teadustaja	15
§ 22. Komandant	15
§ 23. Võistluste läbiviimise kord	16

	Lk.
1. Riistade proovimine	16
2. Ruum soojenduse läbiviimiseks	16
3. Julgestus	16
4. Võistluste kestus	16
5. Hilinemised	17
IV osa. Valikharjutuste raskuse hindamine	17
§ 24. Harjutuse raskusnõuded	18
§ 25. Elementide ja ühendite asendamine	19
§ 26. Hindamisele mittekuuluvad elemendid	20
§ 27. Vead harjutuste koostamisel	22
V osa. Harjutuse täitmise hindamine	22
§ 28. Hindamine	22
1. Kõrgeim hinne	22
2. Hinne	23
3. Lõplik hinne	23
4. Lubatavad hinnete lahkuminekid	23
5. Lahtine hindamine	23
§ 29. Võistluskatsed	24
1. Kohustuslikud harjutused	24
2. Valikharjutused	24
3. Uus katse	24
§ 30. Võistluskatsele tulek ja äraminek	24
§ 31. Vabaharjutuste hindamine	25
§ 32. Vaba- ja tasakaaluharjutuste (palgil) kestus	25
§ 33. Hüpete ja spetsiaalsete harjutusliikide hindamine	25
§ 34. Vead harjutuste täitmisel	26
§ 35. Elementide vahelejätmine ja ülearune sooritamine kohustuslikes harjutustes	28
1. Elemendi mittetäitmine	28
2. Elementide ülearune sooritamine	28
3. Elementide vahelejätmine ja ülearune sooritamine	28
4. Elementide kordamine	28
§ 36. Kukkumine riistalt	29
§ 37. Abistamine harjutuste täitmisel	29

Elementide ja ühendite tabel valikharjutuste koostamiseks naistele.

<i>(Lisa 1)</i>	30
V a b a h a r j u t u s e d	30
Kõrgeim grupp	31
Esimene grupp	31
Teine grupp	33
Kolmas grupp	35
Neljas grupp	37
H a r j u t u s e d e r i k ö r g u s e g a r ö ö b a s p u u d e l	40
Kõrgeim grupp	41
Esimene grupp	44
Teine grupp	48
Kolmas grupp	52
Neljas grupp	55

	Lk.
Harjutused palgil	57
Kõrgeim grupp	58
Esimene grupp	60
Teine grupp	62
Kolmas grupp	65
Neljas grupp	67
Harjutused rõngastel kiikel	70
Kõrgeim grupp	70
Esimene grupp	71
Teine grupp	72
Kolmas grupp	72
Neljas grupp	73
Toenghüpped	74
Meistrijärk	74
Esimene järk	75
Elementide ja ühendite tabel valikharjutuste koostamiseks meestele.	
(Lisa 2)	76
Vabaharjutused	76
Kõrgeim grupp	77
Esimene grupp	77
Teine grupp	78
Kolmas grupp	79
Neljas grupp	80
Harjutused kangil	82
Kõrgeim grupp	82
Esimene grupp	83
Teine grupp	84
Kolmas grupp	85
Neljas grupp	87
Harjutused rõõbaspuudel	89
Kõrgeim grupp	89
Esimene grupp	90
Teine grupp	91
Kolmas grupp	92
Neljas grupp	93
Harjutused sangadega hobusel	95
Kõrgeim grupp	96
Esimene grupp	96
Teine grupp	97
Kolmas grupp	98
Neljas grupp	98
Harjutused rõngastel	100
Kõrgeim grupp	100
Esimene grupp	101
Teine grupp	101
Kolmas grupp	102
Neljas grupp	103
Toenghüpped	104

	Lk.
Võimlemisväljakute ja põhiliste võimlemisriistade mõõted võist- luste läbiviimiseks. (<i>Lisa 3</i>)	106
1. Vabaharjutuste väljak	106
2. Hüpperiistade kohad	106
3. Rõngad	106
4. Kang	107
5. Rööbaspuud	107
6. Hobune hooglemiseks	107
7. Hobune hüppeiks	107
8. Kits	108
9. Laud	108
10. Hoolaud	108
11. Palk	108
12. Matid	108
Kirjeldiste vormid. (<i>Lisa 4</i>)	109

Toimetaja E. Teemägi.

Tehniline toimetaja H. Kohu.

Korrektorid A. Kalberg ja H. Merimaa.

Ladumisele antud 1. IV 1953. Trükkimisele antud 8. IV 1953. Trükiarv 3 000. Paber $54 \times 84, \frac{1}{16}$. Trükipoognaid 7,75. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 635. Arvutuspoognaid 5,99. MB-04318. Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4.

Tellimise nr. 1584.

На эстонском языке.

Hind rbl. 1.80

TRÜKIKODA „HANS HEIDEMANN”
Tartu, Vallikraavi 4

KONTROLL NR. 2

Raamatus leiduva defekti korral
palume raamat tagastada ümber-
vahetamiseks ühes selle etiketiga.

Rbl. 1.80

A-19585

IV

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00358579 3