



*Sportliku võimlemise
klassifikatsiooniprogramm 1961-1964.a.*

III, II ja I järge

Tartu 1962

2/54169

A-24599
TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI
EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE
LIIDU NÕUKOGU

SPORTLIKU VÕIMLEMISE
KLASSIFIKATSIOONIPROGRAMM

1961.- 1964.a.

III, II ja I järk

Tartu 1962

Тартуский государственный университет
ЭССР, г. Тарту, ул. Кликкооли, 18

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА
1961 - 1964 гг.

Перевод на эстонский язык
Х. Валгмаа

2



Vastutav toimetaja H. Valgmaa
Korrektor E. Oja

=====

TRÜ rotaprint 1962. Trükipoognaid 5,6.
Tir. 300 eks. MB 04304. Tell. nr. 751.

Tasuta

Käesolev programm kehtib 1961.- 1964. a. III järgus sooritatakse võistlustel üks harjutus igal mitmevõistluse alal. Harjutus valitakse loosiga enne võistlusi.

I ja II järgus esinevad võimlejad sooritavad esimesel võistluspäeval kohustuslikud harjutused, teisel valikharjutused.

Naiste ja meeste I järgus sooritatakse valikharjutused kohustuslikus programmis ettenähtud aladel.

Naiste II järgus on valikaladena harjutus rööbaspuudel, poomil, akrobaatika ja toenghüpe. Meeste II järgus on valikharjutus rööbaspuudel, kangil, rõngastel, sangadega hobusel akrobaatika ja toenghüpe.

Valikharjutused ei tohi olla kergemad sundharjutustest. Meeste II järgu valikharjutuses kangil peab olema suurhõõr ja hobusel hooglemises ring kahega.

Noored võivad täiskasvanute järkudes esineda peale noorte I järgu täitmist.

Vastavalt vanusele võivad noored esineda täiskasvanute järkudes järgmiselt:

II järk	-	neid	14-aastaselt,	noormehed	15 - 16	aastaselt
I järk	-	"	15	"	"	17
M järk	-	"	16	"	"	18

Vanus määratakse sünniaasta järgi.

Järgunõuded.

Naised.			Mehed.		
III järk	45 punkti	60-st	45 punkti	60-st.	
II "	72 "	90-st	96 "	120-st.	
I "	68 "	80-st	102 "	120-st.	
M "	72 "	80-st	108 "	120-st.	

Järgu kinnitamiseks on vajalik aasta jooksul võistelda III ja II järgus 3 korda, I järgus 4 korda ja meistrijärgus 5 korda.

N A I S E D.

III järk.

Vabaharjutus.

Schubert "Vals si-minoor".

L.a. Algseis ülemises paremas nurgas poolpöördega paremale.

- I. 1. Samm vasakuga ette päkkseisu vasakule, parem taha, käed: parem üles, vasak kõrvale, vaade vasakule käele. 0,5
2. Samm paremaga ette päkkseisu paremal, käed: vasak üles, parem kõrvale, vaade paremale käele. 0,5
- 3-4. Kerge jooks, alustades vasakuga (5 sammu) väikese kallutusega ette, käed kaarega tagant üles, ja sirutudes päkkseisu, parem risti üle vasaku.
- 5-6. Samm vasakuga ette, käed tagant kaarega alla, parema jala hooga ja vasaku tõukega kätelseis (vähemalt 45°) jalgade vahe-
tusega toengpõlvitusse paremal, vasak taga. 1,0
- 7-8. Vasak jalg juurde, põlvitusseis, käed kõrval, kallutus taha.
- II. 1-2. Sirutada, käed ülalt kaarega ette, toengpõlvitus.
3. Ja sirutada jalad ning kõverdades käed, kõhulilamang.
4. Sirutades käed, 135° -ne pööre vasakule seisu paremal põlvel, käed: parem ette peopesaga alla, vasak kõrvale, liikumise lõpul kanda keharaskus kõverdunud vasakule jalale, väike kallutus ette, vaade paremale käele. 0,5

- 5-6. Parema käe toenguga vasaku põia juures, vasaku jala hooga ette vasakule harktoengistesse ja kõverdades vasakut, pööre vasakule toengpõlvitusse vasakul (poolspagaat), parem käsi ette-üles (parem jalg ja käsi ühel joonel) poolpööre algsuunast vasakule.
7. Parema jala hoog ette seisu vasakule põlvele, parem ees põial, käed kõrvale.
8. Tõusta paremale jalale poolpöördega vasakule, vasak taga põial, käed üles (poolkõverdatult), vaade paremale (parema küljega algsuunas).
- III. 1. Poolpöördega vasakule vasakuga samm ette, käed kõrvale ja parema hooga taha jalavahetushüpe taga, käed kaarega taha. 0,5
2. Samm vasakuga ette ja parema hooga ette 135°-ne pööre vasakule (vasaku küljega algsuunas), käed eest üles. 0,5
3. Parem jalg juurde, poolkükki kumera seljaga.
4. Sirutada päkkseisu, käed "lainetusega" ette.
- 5-7. Samm vasakuga kõrvale harkseisu, käed alla ja kallutusega taha sild. 1,5
8. Pööre vasakule toengkükki, pea rinnal. 0,5
- "Ja". Tõusta hüpega 225°-ne pööre paremale seisu vasakule jalale, parem ees, käed kõrval. 1,0
- IV. 1. Samm vasakuga ette, hüpe paremal, vasak taga, käed: vasak kaarega tagant ette-üles, parem kõrvale.
2. Valsisamm vasakuga ette (väikese kallutusega ette) pööre vasakule ümber, käed kõrvale. 0,5
3. Samm paremaga taha, hüpe paremal, vasak ette (kergelt kõverdades), käed: parem ette-alla, vasak taha-üles (ühel joonel), väike kallutus ette.
4. Samm vasakuga taha päkkseisu, käed kõrvale (parema kaarega alt).

- | | | |
|-------|---|-----|
| 5. | Samm paremaga kõrvale ja 360°-ne pööre paremale (kergelt kõverdades ja sirutades paremat kätt rinna ees) seisu paremal, vasak taga, käed kõrvale. | 1,0 |
| 6. | Samm vasakuga ette, hüpe vasakul, parem taga. | |
| "Ja". | Samm paremaga ette, hüpe paremal, kõverdatud vasak jalg ees, käed kaarega ette. | |
| 7. | Samm vasakuga ette ja parema hooga taha tirelring vasakule (kõrvale) seisu paremal, vasak kõrval, käed kõrvale. | 2,0 |
| 8. | Pöördega vasakule, samm vasakuga ette, parem käsi altkaarega ette üles. Algseis. | |

Akrobaatilised harjutused.

1. harjutus.

Algseisust, tõstes käed ja jala kõrvale, 2 tirelringi vasakule või paremale (tempos) harkseisu, käed kõrvale; jalg juurde, käed alla.

2. harjutus.

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Samm paremaga ette, käed kõrvale, samm vasakuga ette ja hüpe vasakul, parem ette (võib ka sirge olla), käed altkaarega ette. | |
| 2. | Tirelringi paremale pöördega paremale. | 4,0 |
| 3. | Ja parema sammuga ette, tirel ette, kükki paremale jalale, vasak ette. | 2,0 |
| 4. | Tõustes paremale jalale, samm vasakuga ette, tirelringi vasakule algseisu. | 4,0 |

Harjutused eri kõrgusega rööbaspuudel.

1. harjutus.

1. Vibutushooglemisel ülemisel rööpal (näoga alumise poole) harkülehoog ripplamangusse alumisele. 1,5
2. Rippkükk vasakul, parem ees, parema hoo ja vasaku tõukega tireltõus toengusse ülemisele rööpale. 2,5
3. Laskumine taha rippseisu ülesirutatult, jalad alumisel rööpal. 1,0
4. Pöördega vasakule libistades reisiside alumisel, vasaku käe ümberhaare ülemisest ja parem keha tagant. 0,5
5. Sissehoog ja hooga taha toengpõlvitus paremal, vasak sirutatult taga. 2,5
6. Hoog vasakuga ette ja ümberhaare paremaga pööratud hoidesse (pihuga välja) alumisest. 0,5
7. Vasaku jala hooga taha ülesirutusmahahüpe pöördega vasakule ümber. 1,5

2. harjutus.

1. Hooglemine. Parema toengus alumisel rööpal, vasak ülemisel (käsivarrel või rippes). Hooga taha ülehoog paremaga pöördega paremale, ülehoog vasakuga ja parema käe ümberhaare ülemisest rööpast, ripplamang alumisel rööpal. 1,5
2. Rippkükk alumisel rööpal ja jalgade tõukega tõus toengusse ülemisele. 1,0
3. Tasakaal reitel, käed üles kõrvale peopesadega ette. 1,0
4. Laskumine ripplamangusse alumisele ja 1,0
5. Ümberhaare paremaga risti vasaku alt, ringparemaga 270°-se pöördega vasakule reisisidesse paremale, vasak käsi kõrvale. 1,5
6. Vasaku haardega keha tagant nurkiste - hetkpüsi. 1,0
7. Tõusta vasakule jalale, parem ette, vasak käsi kõrvale. 0,5

8. Põrdega paremale ülehoog paremaga käärtõn-
gusse ülemisele rõõpale, ümberhaare paremaga
althoidesse ja vasaku ülehooga ja põrdega pa-
remale mahahüpe. 2,5

Harjutused poomil.

1. harjutus.

- | | | |
|-----|--|-----|
| 1. | Külghoojooksult jalgade tõukega toengkükk
(risti). | 1,5 |
| 2. | Tõustes käed kõrvale, vahetussamm vasakuga ja
hüpe vasakule jalale, parem taha, kaarega alt
parem käsi ette. | 0,5 |
| 3. | Parema sammuga ja vasaku hooga ette käed üles
(vasaku kaarega alt) ja pööre paremale ümber. | 1,0 |
| 4. | Samm vasakuga taha, parem ees põial, parem
käsi ette-üles, vasak kaarega alt taha, kere
poolpõrdega vasakule, kallutus taha. | 0,5 |
| 5. | Sirutades pööre vasakule seisu vasakul jalal,
parem kõrval põial, kallutus paremale, parem
käsi ette, vasak üles. | 0,5 |
| 6. | Sirutuda, kaarega vasakult alt käed üles, pa-
rema jala hooga kõrvale juurdevõtusamm parema-
le (kõverdades ja sirutades paremat). | 0,5 |
| 7. | Parema sammuga kõrvale pööre paremale, vasak
taga, kaarega vasakult käed ette. | 0,5 |
| 8. | Vasaku sammuga hüpe vasakul, kaarega alt käed
kõrvale. | 0,5 |
| 9. | Parema sammuga hüpe paremal, kaarega alt vasak
käsi ette, parem üles. | 0,5 |
| 10. | Vasaku sammuga pööre päkkadel paremale ümber,
käed üles. | 0,5 |
| 11. | Parema hooga pikk väljaaste, kaarega tagant
käed ette, veere paremale põlvele (ilma käte
toenguta) toenglamangusse reitel. | 1,0 |
| 12. | Harkülehoog istesse ja kõverdades jalad ette
(säädred paralleelselt) poomile, käed kõrvale.
Püsi. | 1,5 |
| 13. | Parema käe haardega tagant, parema põia toen-
guga ja vasaku hooga ette mahahüpe ülesiruta-
tult põrdega paremale ümber (seisu parema
küljega poomile). | 1,0 |

2. harjutus.

- L.a. Vasaku küljega (poolpöördega vasakule) poomile.
1. Külghoojooksult parema jala tõukega ja vasaku käe toenguga ülehoog käärtöengusse piki. 1,0
 2. Pöördega paremale nurkiste. Püsi.
 3. Selililamang haardega väljast käed üles haardega poomist pea tagant. 1,0
 4. Tõstes jalad (uppturjal) puudutada sirgete jalgadega (varvastega) poomi pea tagant. 1,0
 5. Tagasilikumisel veere ette ülesirutatult, (harkselt) käed kõrvale toenglamangusse reitel. 1,0
 6. Jalgade libistamisega toengkükk, vasak ees, tõus seisu vasakul, parem taha, kaarega väljast vasak käsi kõrvale, parem üles.
 7. Vasaku tõukega ja parema hooga ette hüpe kergelt kõverdatud paremale jalale, kõverdades vasakut taha ja vasaku põia tõukega parema tagant hüpe seisu paremal, vasak taha, parem käsi kõrvale, vasak ette peopesaga alla. Parema tõukega ja vasaku hooga ette hüpe kergelt kõverdatud vasakuga, kõverdades paremat taha ja parema põia tõukega vasaku tagant hüpe seisu vasakul, parem taha, vasak käsi kõrvale, parem ette peopesaga alla (täidetakse liitselt, tantuliselt). 1,0
 8. Samm paremaga seisu paremal, vasak ette, vasaku kaarega alt käed ette, vasaku hooga taha pööre vasakule ümber seisu paremale, vasak ette, käed kaarega alt kõrvale. 1,0
 9. Vasaku sammuga rõhtseis vasakul, kaarega alt käed ette-üles peopesadega ette. 1,0
 10. Sirutada seisu vasakul, parem taha, käed kõrvale, valsisamm ette paremaga, vasaku käe ringiga alt ja valsisamm ette vasakuga parema käe ringiga alt seisu vasakul, parem taga varbal. 0,5
 11. Samm paremaga päkkeseisu risti, parem ees ja pööre vasakule ümber seisu paremal, vasak ees varbal, kaarega alt, käed üles. 1,0
 12. Vahetussamm vasakuga, samm ja hüpe vasakul, parem taha, käed kõrvale. 0,5
 13. Parem ette kaarega alt, käed ette pihkudega alla ja parema hooga taha, toetudes poomile mahahüpe ülesirutatult paremale (läbi toengküki vasakul) seisu vasaku küljega poomile. 1,0

Harjutused kiikel rõngastel.

1. harjutus.

Kiikumine jalgade vahelduva tõukega.

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Kiikel taha 360 ^o -ne pööre. | 2,0 |
| 2. | Kiikel ette 180 ^o -ne pööre (vastaspoole). | 1,5 |
| 3. | Kiikel ette 180 ^o -ne pööre (vastaspoole). | 1,5 |
| 4. | Kiikel ette hooga ette ripe kõverdatud kätel. | 3,0 |
| 5. | Kiikel taha hooga ette ripe ja hooga taha mahahüpe. | 2,0 |

2. harjutus.

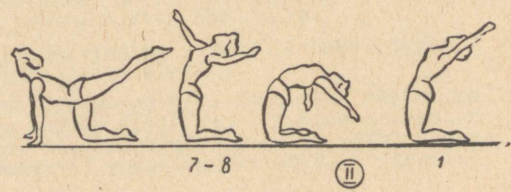
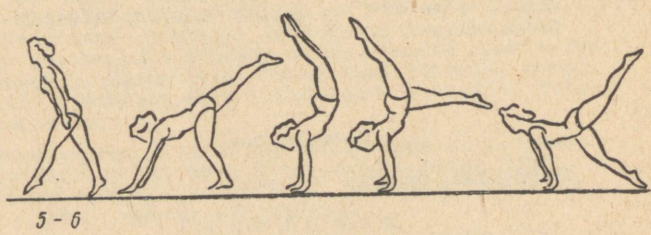
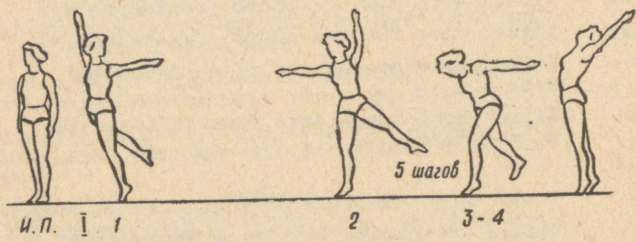
- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Kiikel ette hooga ette ripe kõverdatud kätel. | 2,0 |
| 2. | Kiikel taha hooga taha ripe. | 2,0 |
| 3. | Kiikel ette 180 ^o -ne pööre. | 2,0 |
| 4. | Kiikel ette 180 ^o -ne pööre (samale poole). | 2,0 |
| 5. | Kiikel ette 180 ^o -ne pööre (vastaspoolele) ja mahahüpe. | 2,0 |

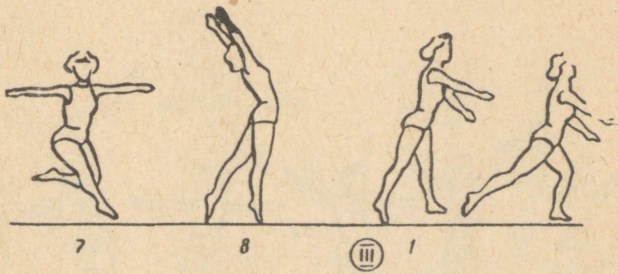
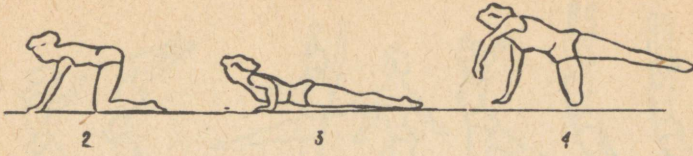
Toenghüpped.

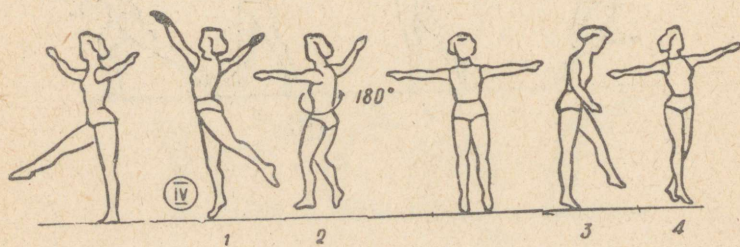
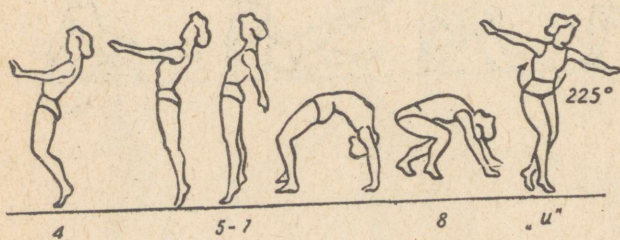
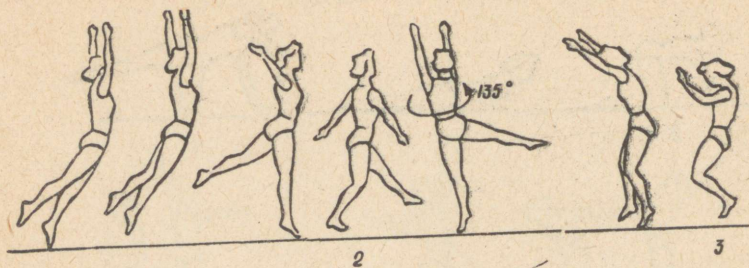
- | | | |
|----|------------------------------|--|
| 1. | Kits piki, kõrgus 115 sm. | |
| | H a r k h ü p e . | |
| 2. | Hobune risti, kõrgus 110 sm. | |

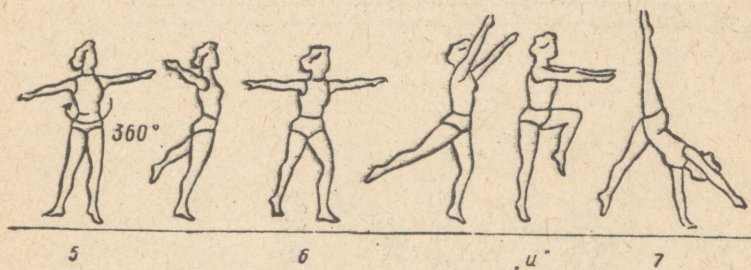
K ä g a r h ü p e .

III järk. Vabaharjutus.

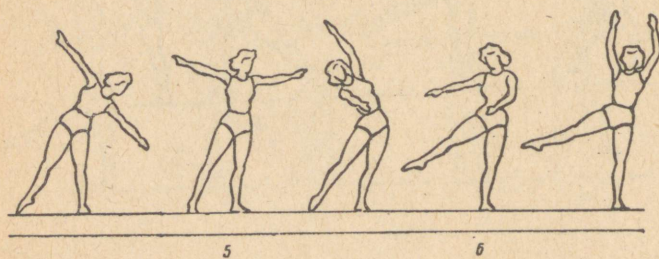
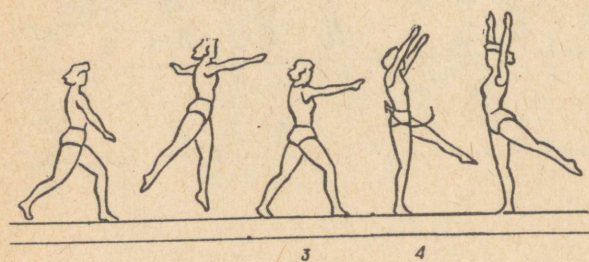
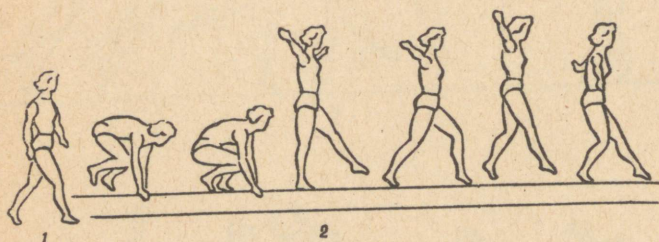


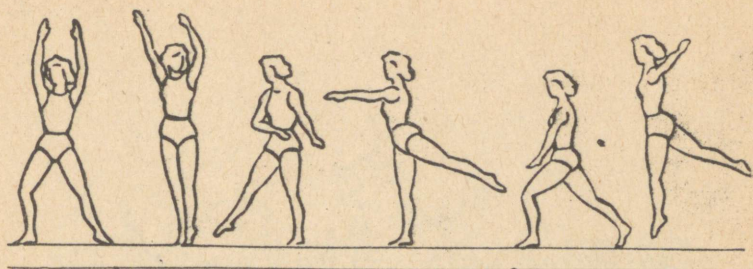






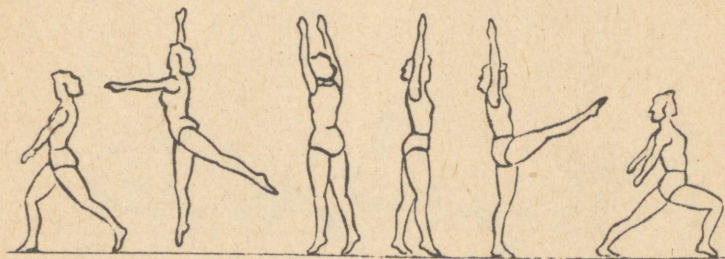
III järk. 1. harjutus poomil.





7

8



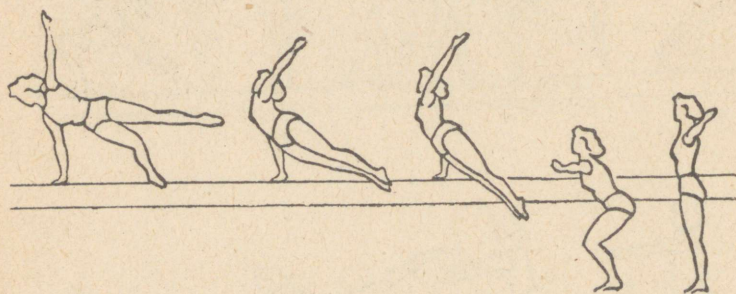
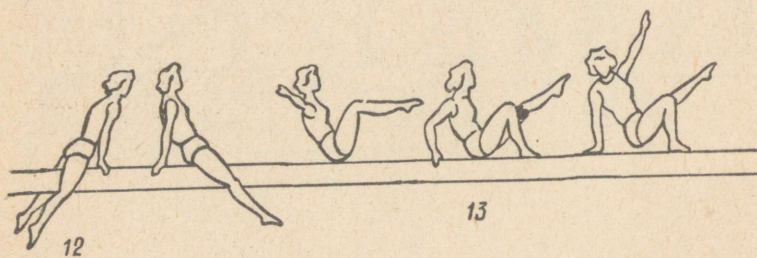
9

10

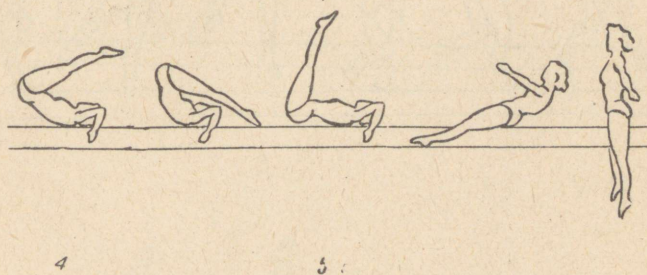
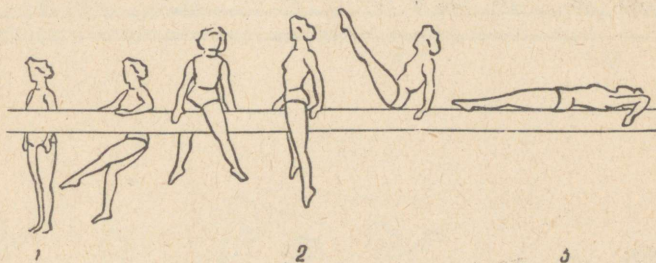
11

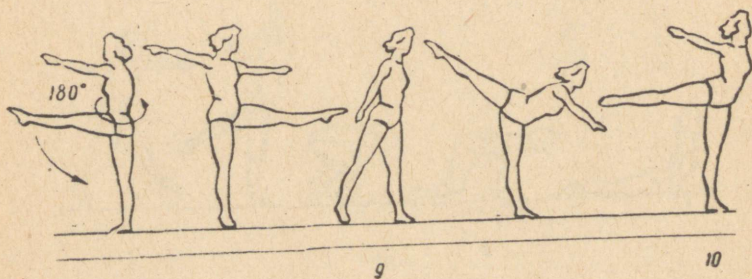
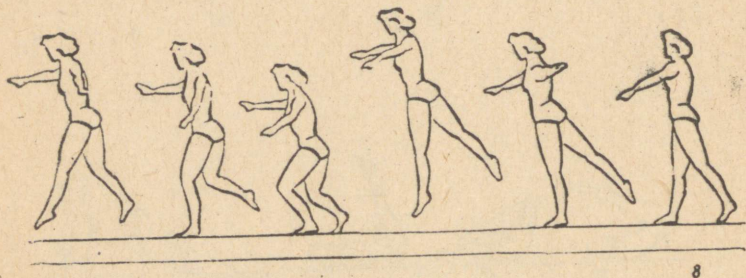


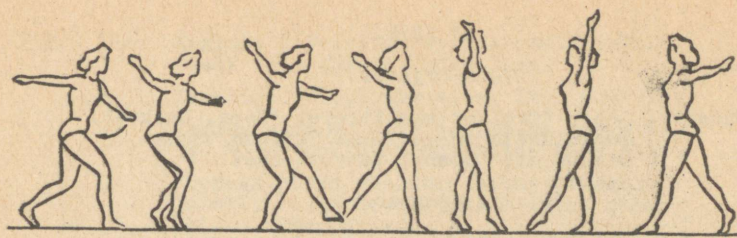
3.



III järk. 2. harjutus poomil.





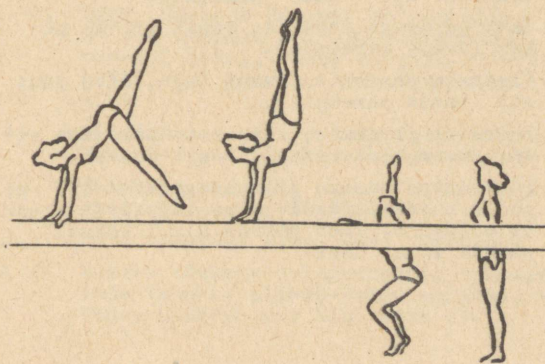


11

12



13



II järk.

Vabaharjutus.

Muusika: Lepin "Troika" kinofilmist "Tere, Moskva".
Harjutusele on iseloomulik vene tantsu liikumine. Koosneb kahest osast:

Sissejuhatus:

- I. 1-6. Algseis väljaku keskel, näoga põhisuunda.
7. Vasaku sammuga ette, käed väljast kaarega ette pehme liikumisega (peopesad ülespoole)
- "Ja". Parema juurde, kerge kükk, käed puusale.
8. Tõusta päkkseisu.
- I. 1. Kõverdades paremat, vasakuga samm ette (päkalt).
2. Kõverdades vasakut, paremaga samm ette (päkalt).
3. Kõverdades paremat, vasakuga samm ette (päkalt).
4. Kõverdades vasakut, parema jalga ette-remale (käed 1-4 ajal kaarega eest kõrvale, peopesad ülespoole) kerge kerepöördega paremale.
- 5-8. Korrata liikumine 1-4 (vene samm), alustada paremaga, käed puusale. 0,5
- II. 1. Pöördega paremale suur ristsamm vasakuga paremale, vasak parema ees, käed ette ja kõrvale, peopesadega üles, laine kätega kõrvale (vaade vasakule).
2. Samm paremaga kõrvale, vasak kõrval päkal (vaade paremale).
3. Ristsamm paremale, vasak taga, käed puusale (vaade paremale).
- 4-5. Pöördega paremale, väljaaste paremaga ette, parema käsi rinnal, vasak kõrval. 0,5
- 6-8. Kõverdatus vasaku jala hooga ette 495^o-ne pööre paremal päkal ja peale pööret vasak ette päkale; käed pöörde algul kõrval, pöörde lõpul üles. 1,0

- III. 1-4. Aeglane tirelring ette paremale jalale, vasak ette päkale, käed üles. 1,0
5. Vasakuga galoppsamm ette, käed kõrvale.
6. Vasaku sammuga ette ja parema hooga ette, hüpe poolkükki mõlemale, käed alla.
7. Hüppega pööre vasakule ümber paremale jalale, vasak kergelt kõverdatud tahasisse, käed üles.
8. Laskudes vasakule põlvele istuda pörandale, parem jalg kergelt kõverdatud, käed üles. 0,5
- IV. 1-4. Tirel taha ülesirutatult üle öla toenglamangusse reitel. 1,0
5. Toengpõlvitus paremal.
6. Pöördega vasakule ümber, asetada kõverdatud vasak jalg ette, käed kõrvale.
7. Ristpöördega (parem ees) vasakule ümber tõusta päkkseisu, käed üles.
8. Püsi (poolpöördes põhisuunast paremale). 0,5
- V. 1-2. Kõverdades paremat jalga ette ja väikese libistava hüppega taha vasakule jalale langetada parem jalg risti vasaku taha (päkale), lüües vastu pörandat (nõõriku rõhklöögiga), käed kõrvale.
- 3-4. Väikese hüppega kõverdada vasak jalg ette, samm vasakuga taha ja pööre vasakule päkkseisu, käed kõrvale. 0,5
- 5-6. Pööre vasakule, vasak päkal, käed kõrval ja pöördega vasakule löökhüpe paremale.
- 7-8. Samm paremaga kõrvale 45°-se pöördega vasakule (vasaku küljega põhisuunda), seis paremal päkal, vasak kergelt kõverdatult ette, käed kaarega alt:parem ette, vasak kõrvale. 0,5
- VI. 1. Alustades vasakuga kaks jooksusammu ette, käed:parem ette, vasak kõrvale taha.
2. Sammhüpe vasakult paremale, käed:vasak ette, parem kõrvale-taha.
3. Samm vasakuga ette, käed kõrvale.
4. Vasaku tõukega jalapuutehüpe (parema puutega vasakut põlve) seis paremal, vasak taga, kaarega alt käed ette üles. 1,0

- 5-6. Vasaku sammuga ette ja parema hooga ette hüpe mõlemale, käed kõrvale alla.
7. Hüpe 135^o-se pöördega vasakule (põhisuunast poolpööre vasakule), seisu kergelt kõverdatud paremale, vasak ees põial, käed: ette-kõrvale-alla (peopesad üles).
8. Hetkpüsi. 0,5
- VII. 1. Parema sammuga ette hüpe paremal, vasak taga, käed kaarega alt, vasak ette, parem kõrvale.
2. Vasaku sammuga ette hüpe vasakul, parem taga, kaarega alt, käed: parem ette, vasak kõrvale.
3. Pareмага galoppsamm ette, käed kõrvale.
4. Parema sammuga ette, seis päkal, vasak taga, käed: vasak (kaarega alt) ette-üles, parem kõrvale. 0,5
- 5-8. Samm vasakuga ette, käed kõrvale, hüppesamm paremalt jalalt ja hüppega tiirelring vasakule seisu paremale jalale, vasak kõrval, käed kõrval (võimleja algsuunast poolpöördes paremale). 1,0
- VIII. 1-2. Vasakuga samm kõrvale, käed kõrvale ja hüppega 270^o-ne pööre vasakule kergelt kõverdatud paremale, vasak taga päkal, kerge kere kallutus ette, vasak käsi rinna ees, parem kõrval.
3. Pöördega vasakule ümber, tõusta paremale ja hüpe sellele, vasak kannale ja vaade vasakule. 0,5
4. Hetkpüsi.
- 5-7. Alustades vasakuga 3 sammu ette kergelt kõverdatud jalgadega seisu vasakule jalale, parem taga varbal; käed kaarega alt: algul ette poolkõverdatult ja kõrvale, peopesadega üles.
8. Püsi (põhisuunast poolpöördega vasakule). 0,5

Harjutus eri kõrgusega rööbaspuudel.

1. Hüppelt hoog ette ja taha nurkripes, tahahool rippseis ja hüpe toengusse. 3,0

- | | |
|---|-----|
| 2. Ülehoog paremaga, langemine käärrippesse ja käärtõus. | 3,0 |
| 3. Järgse ümberhaardega ülemisest (parem, vasak) pööre ripplamangusse vasaku jalaga alumisel rõõpal; parem jalg ette ja vasaku tõukega rippkükk paremal, vasak ees, parema tõukega tireltõus toengusse ülemisele. | 2,0 |
| 4. Vasak althoidesse ülemisel ja parema käe ümberhaare alumisest, hooga taha mahahüpe tirleringiga paremale. | 2,0 |

Harjutus poomil.

- I.a. Seis vasaku küljega poomile (poolpööre vasakule).
- | | |
|--|-----|
| 1. Külghoojooksult vasaku tõukega ja parema hooga ette, käte toenguga hüpe 135 ^o -se pöördega vasakule toenguase paremal põlvel (risti), vasak taga. | 1,5 |
| 2. Istuda paremale kannale, vasak kergelt kõverdatult ette päkale, vasak käsi altkaarega taha üles, parem ette-alla (kere poolkallutus ette ja pööratud vasakule) vaade paremale käele üle parema õla. | |
| 3. Tõusta seisu vasakul, parem taga varbal, käed altkaarega kõrvale ja parema sammuga ette seis paremal, vasak taga, käed üles-välja. | |
| 4. Vasaku sammuga hüpe järgneva jalgade kõverdamisega ette ja väikese kere ja pea kallutusega ette seisu paremal, vasak kõverdada ette, kaarega eest käed taha, vasaku sammuga ja parema hooga ette hüpe seisu vasakul, parem ette, kaarega alt käed ette ja kõverdades paremat jalga ette, viia see taha (väljaaste vasakuga), käed kõrvale taha-alla (liitselt). | 1,5 |
| 5. Parema (kõverdatud) hooga ette pööre vasakul jalal vasakule ümber, parem kõverdatult ette, käed ette-alla ja parema sammuga seis paremal; vasak taga päkal, kaarega alt käed kõrvale. | 0,5 |
| 6. Vasaku sammuga ette, käed alla, parema hooga ette (kõrgemale) väljaaste paremaga käte ringiga ette ja läbi toengküki paremal tirl ette (aeglaselt) selililamangusse ja tõusta nurkistesse (45 ^o) käed kõrvale. Hetkpüsi. | 1,5 |

7. Veeremisega ette (toeng ühe käega tagant) kükk paremal, vasak kõverdatult ette, parem käsi taha, vasak ette pihkudega alla ja pööre kütkis paremale ümber, kaarega alt käed üles ja kõrvale. 1,0
8. Vasaku sammuga ja parema hooga ette hüpe rõhtseisu paremal, kaarega alt käed ülesvälja, peopesadega ette. 1,0
9. Sirutudes seis paremal, vasak taga, käed kõrväl, vasaku sammuga ja parema hooga hüpe vasakul, kõverdada parem ette, kaarega alt vasak käsi ette, parem taha, ülakeha pööre paremale, vaadata vasakule käele; parema sammuga ja vasaku hooga hüpe paremal, vasak ette, parema kaarega alt käed üles. 1,0
10. Vasaku sammuga tirelringiga vasakule mahahüpe seis parema küljega poomi otsale (9 ja 10 täidetakse liitselt). 2,0

Juhiseid täitmiseks.

1. Parema jala hoog tuleb anda poomi kõrguseni, selleks et luua algul paremal jalal tugipunkt poomi külgmisel pinnal ja edasi üle minna toengusse põlvel.
2. Parema jala taha viimine (väljaaste vasakuga) tuleb täita põlvega välja, viies reie paremale.
6. Nurkiste (peale selililamangut) tuleb täita kiirelt.
7. Lubatakse sooritada hüppelt rõhtseis kõverdatud paremale jalale järgneva jala sirutamisega. Keha peab olema sirutatud ja vasaku jala põid ei tohi langeda puusavööst madalamale parema jala kokkupuutel poomiga.

Harjutus kiikel rõngastel.

Kiikumine jalgade vahelduva tõukega.

1. Kiikel ette uppripe. 1,5
2. Kiikel taha väänak taha. 3,0
3. Kiikel ette hooga ette riipe kõverdatud kätel. 2,0

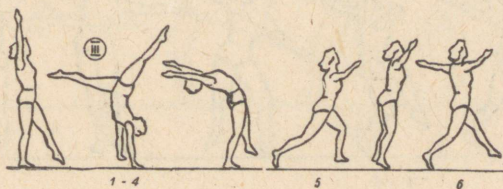
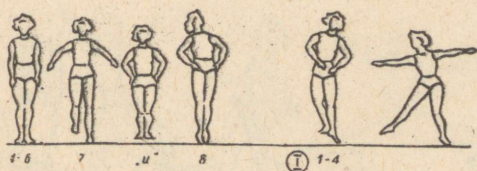
4. Kiikel taha hooga ette ripe ja hoog taha. 1,0
 5. Kiikel ette hooga taha mahahüpe (jalgade tõuketa). 2,5

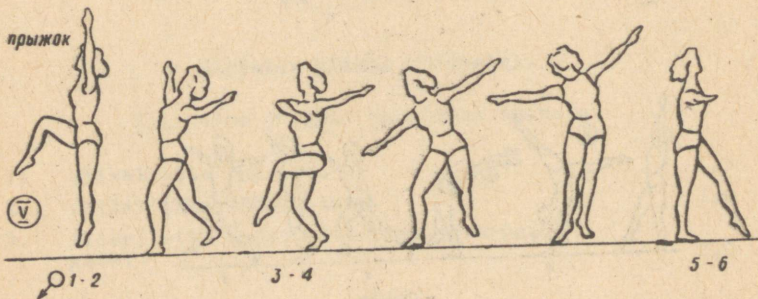
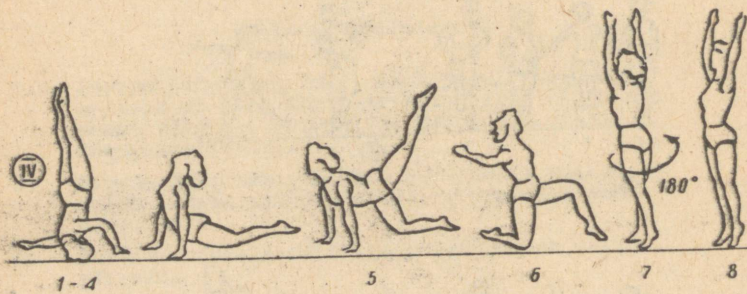
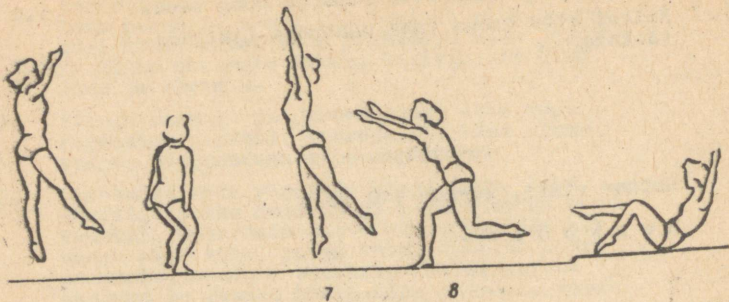
Toenghüpe.

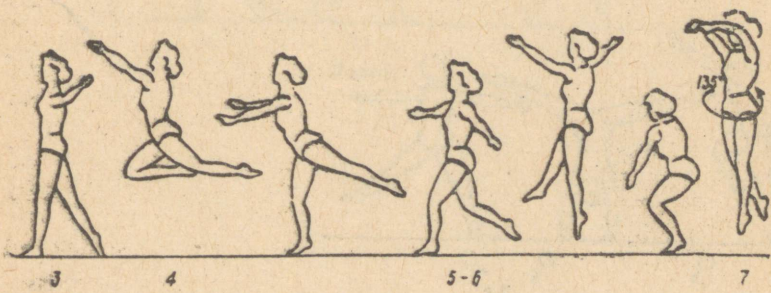
Hobune risti, kõrgus 110 sm.

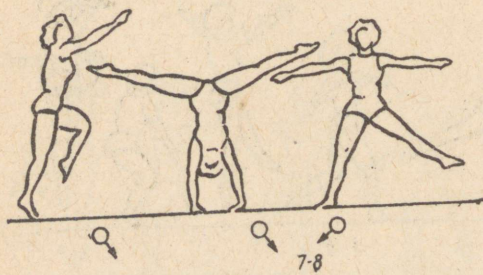
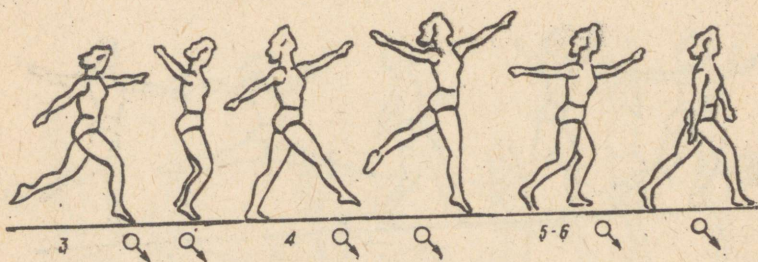
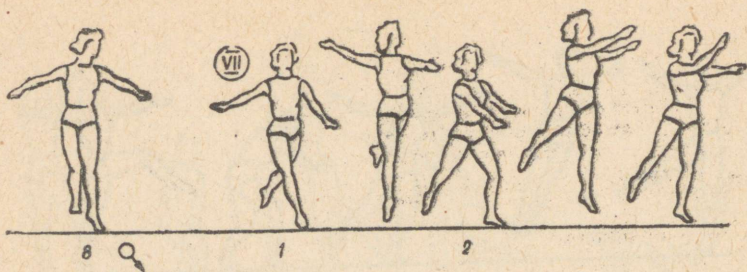
H a r k h ü p e .

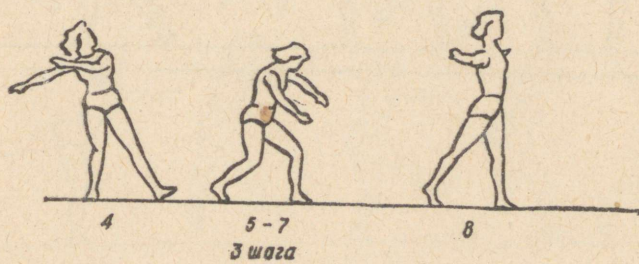
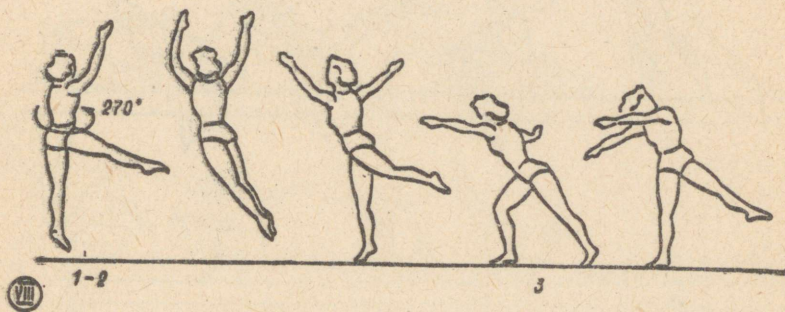
II järk. Vabaharjutus.



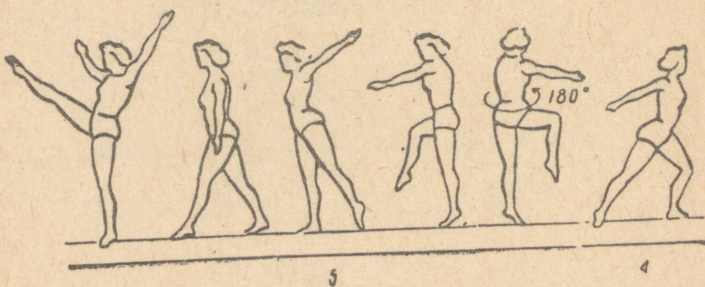
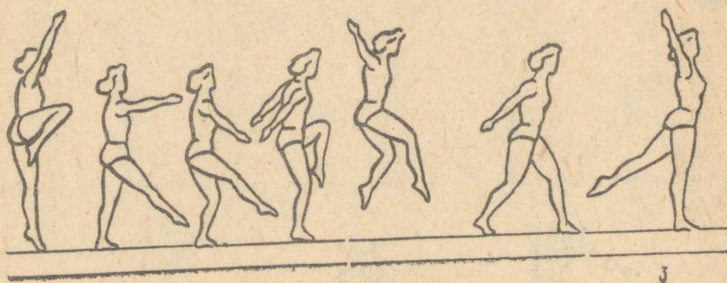
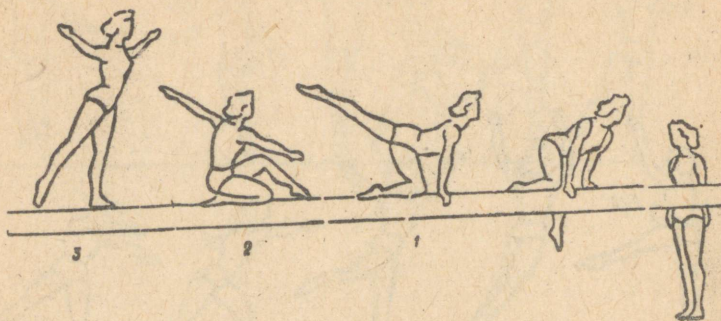


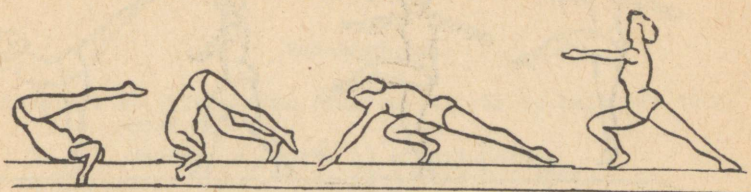




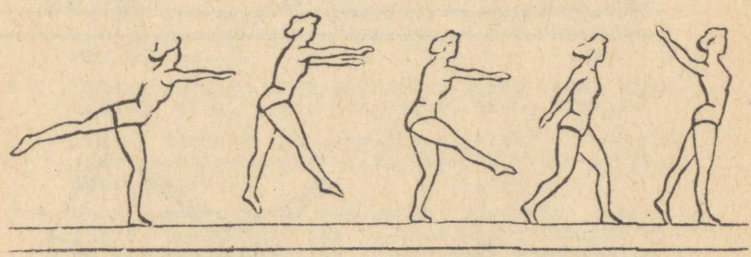


II järk. Harjutus poomil.

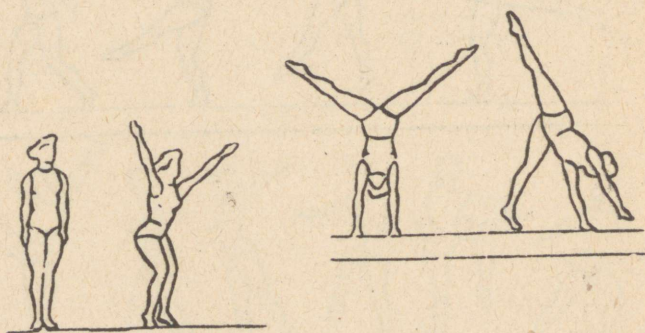
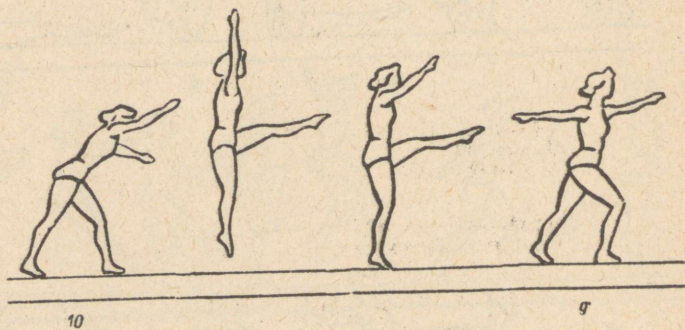
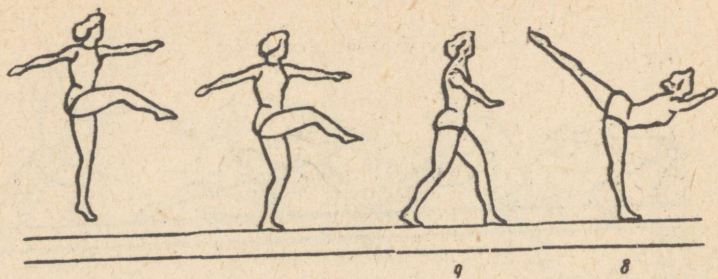




6



5.



I järk.

Vabaharjutus.

Muusika: M. Glinka valss "Fantaasia" või S. Tulikovi "Röömuvalss".

- Harjutus koosneb: a) sissejuhatus,
b) I osa, 26 takti,
c) II osa, 24 takti.

Harjutust alustatakse väljaku ülemise vasakpoolse nurga lähedalt algseisust näoga põhisuunas. Harjutust alustatakse ilma muusikalise signaalita, üheaegselt muusika algusega.

Sissejuhatus.

1. Poolkükist mõlema jala tõukega hüpe paremale, vasak kõrvale, käed kõrvale (vaade vasakule) ja pöördega paremale samm vasakuga ette, käed: parem ette-üles, vasak taha-alla.
2. Parema sammuga ette.päkkseis, vasak taga, käed kaarega alla, vasak ette-üles, parem kõrvale.
3. Pöördega vasakule vasak jalg juurde (poolkük) ja hüpe vasakule, parem kõrvale, käed kõrvale (vaade paremale) ja pöördega vasakule (90°) samm paremaga ette; käed: vasak ette-üles, parem taha-alla.
4. Vasaku sammuga ette.päkkseis, parem taga, käed kaarega alla, parem ette-üles, vasak kõrvale.
- 5-6. Parema sammuga taha poolpööre paremale, vasaku juurdetoomisega.päkkseisu, käed kõrvale (parem kaarega alt).
- 7-8. Kolm sammu ette ja hüppesamm, tirelring ette ühele, teine jalg ees ja käed ülal. Sammuga ette väljaaste vasakuga, käed:vasak kõrvale-taha, parem üles. Väike ülakeha ja pea kallutus (poolpöördes algsuunast vasakule).

1,0

I osa.

- 1-2. Poolpöördega paremale valsisamm paremaga seisu paremale, vasak taga põial, käed altkaarega, vasak ette, parem taha, väike kallutus ülakehast vasakule, vaade üle vasaku õla (vasaku küljega põhisuunda). Teine valsisamm vasakuga pöördega paremale ümber, parem käsi ette, vasak kõrvale.

3. Ja jätkates pööret (135°), samm paremaga ette, vertikaalne rühtseis paremal, vasak taga, väike kallutus vasakule, vasak käsi ette, parem kõrvale, pea pööratud vasakule. 0,5
4. Pöördega vasakule samm vasakule kõrvale, parema juurdetoomisega tõusta päkkseisu, käed kõrvale (vasak kaarega alt), pea pööratud paremale.
5. Vasaku sammuga kõrvale 270° -ne pööre vasakule vasakul päkal, parem kõverdatult taga (poolpöördesse põhisuunast paremale), käed: parem üles, vasak kõrvale. 0,5
6. Parema sammuga taha laskumisega poolkükki, käed alla, tõusta paremale päkale, vasak ees kõverdatult, käed: parem ette, vasak kõrvale.
7. Laskuda tallale ja tõusta uuesti päkale, vasak taha, käed: kaarega alt vasak ette-üles, parem kõrvale.
- 8-9. Pöördega vasakule, vasak kõrvale, käed: kõrvale, vasak kaarega alt, galoppsamm vasakule pöördega vasakule, vasaku sammuga pöördsummhüpe, käed kaarega eest üles (poolpöördega põhisuunast paremale). 0,5
- 10-12. Laskudes vasakule jalale või asetades vasaku ette aeglase väljering taha ühele ja teise juurdetoomisega päkkseis; parem käsi üles, vasak kõrvale. 1,0
13. Poolpöördega vasakule (näoga algsuunda) väike hüpe kõrvale vasakult paremale jala-
le, käed kõrvale ja vasakuga sama risti parema ees.
14. Vasaku tõukega ja parema hooga hüpe paremale (vahelduv põlvetoostehüpe) ja vasaku sammuga risti parema ees, käed kõrvale.
15. Ümberastumisega 360° -ne pööre paremale (algsuunas) väike kallutus taha, alates paremaga käte järgnevad ringid eespinna, alates paremaga üles, vasakuga alla; liikumise lõpul kõverdada parem küünarnukist (käsi puusale pihuga üles) vaade paremale. 0,5
16. Poolpöördega vasakule hüpe vasakult jalalt paremale, käed kõrvale ja vasakuga ristsamm parema ette (maandumise ajal käed kergelt langetatakse).
17. Vasaku tõukega ja parema hooga hüpe kõrvale paremale, käed kõrvale.

18. Kõverdatud vasaku jala hooga 315^o-ne pööre paremale (poolpöördesse algsuunast vasakule) paremal jalal, käed üles. 0,5
- "Ja". Tõusta paremale päkale, sirufada vasak ette, parem käsi ette, vasak kõrvale, pea kallutada taha (energiliselt).
- 19-20. Alates vasakuga 2 jooksusammu, parem käsi ette, vasak taha kõrvale ja sammhüpe vasakult paremale, käed altkaarega: vasak ette, parem taha-kõrvale.
21. Vasaku sammuga ja parema hooga ette hüpe mõlemale jalale, käed alla.
22. Hüpe ülesirutatult üles, maandudes paremale jalale, vasak taga, käed kaarega eest kõrvale-üles.
- 23-24. Laskudes vasakule põlvele istuda kannale, parem jalg kergelt kõverdatud, kallutusega ette, käed kaarega eest taha.
- 25-26. Tõus paremal ja vasaku juurdetoomisega päkkseisu, käed kaarega eest ette-üles (poolpöördes algsuunast vasakule). 0,5

II osa.

1. Parema sammuga kõrvale 270^o-ne pööre paremal päkal paremale (algsuunda), vasak poolkõverdatult ja põia puutega vastu paremat põlve, käed kõrval.
2. Asetades vasaku jala taha, sammhüpe paremaga paremale 90^o-se pöördega (vasaku küljega algsuunas), käed esimese pöörde ajal kõrval, teise pöörde ajal parem ees, vasak kõrval. 0,5
3. Vasaku tõukega ja parema hooga taha 90^o-ne pööre paremale (näoga algsuunda), sammhüpe paremale, käed kõrvale ja 450^o-ne pööre paremale ümberastumisega kükkides ja tõustes, käed kõrvale. 1,0
4. Parema sammuga ette hüpe paremal, kõverdades vasakut ette, käed käärega alt: vasak kõrvale, parem ette.
5. Vasaku sammuga ette hüpe vasakul, kõverdades paremat ette, käed kaarega alt: vasak ette, parem kõrvale.
6. Parema sammuga ette hüpe paremal, kõverdades vasakut ette, kaarega alt: vasak käsi kõrvale, parem ette. 0,5
- Taktid 4, 5, 6 täita mööda diagonaali selliselt, et viimase takti lõpul võimleja on 135^o võrra algsuunast pöördunud vasakule.

7. Vasaku sammuga ette, parem juurde, altkaarega käed kõrvale, väikese kallutusega paremale, vaadata paremale.
8. Parema sammuga ette hüppesamm ja
9. Tirelring vasakule 90°-se pöördega vasakule, vasak jalg ees põial, käed üles (algsuunast 135° vasakule). 1,0
- 10-11. Käed taha, kallutus ette ja paari hoojookusammuga ette viia käed ühtlase tempoga üles.
12. Päkksesisus 135°-ne pööre paremale (näoga algsuunda), pöörde lõpul käed kõrvale, kerge painutus paremale.
13. Sirutades, valsisamm ette vasakuga (ülakeha painutusega kergelt vasakule), vaade vasakule, käed üles.
14. Valsisamm paremaga ette, 270°-se pöördega vasakule (vasaku küljega algsuunas), käed üles, kerge painutus paremale.
15. Vasaku sammuga ette, kõverdades ja sirutades jalgu, käte ringiga ette lainetus ja seis vasakul, parem taga põial. 0,5
16. Aeglane tirelring ette vasakule jalale, parem ees. 1,0
- 17.
- 18.
19. Galoppsamm paremaga, käed kõrval.
- 20-21. Parema sammuga ja vasaku hooga pöördssamm-hüpe seis vasakule jalale, parem taga (parema küljega algsuunda), käed kaarega alt üles ja 135°-se pöördega vasakul päkal paremale (poolpöördesse algsuunast paremale). Pikk väljaaste paremaga ette, vasak taga põial, painutus vasakule, käed kaarega taha alla, vasak käsi ette, parem kõrvale.
22. Toetudes vasakule käele ja reiele 315°-se pöördega paremale veeremine istest vasakul reiel paremale reiele (parema käe toetusega), vasak jalg kõrval-tagas, vasak käsi ette-üles (näoga algsuunast poolpöõret paremale).
23. Asetada vasak jalg ette ja põlvitus paremal, vasak käsi kaarega alt taha, parem ette, pea langetatud.
24. Parema sammuga ette tõusta päkksesisu paremal, vasak taga, vasak käsi kaarega alt ette-üles, parem kõrvale. 0,5
- Harjutus lõpetatakse algsuunast poolpöördega paremale.

Harjutus eri kõrgusega rööbaspuudel.

1. Haardega alumisest (seljati ülemisele) hoojooksult käärtõus pöördega ümberhaardega ülemisest rööpast.
Ülehoog vasakuga taha vasaku käe ümberhaardega alumisest rööpast. 2,0
2. Hooga taha toengkägar alumisel rööpal.
3. Vasaku ümberhaardega ülemisest rööpast tõusta toengusse ülemisele rööpale.
4. Kaarhoog pöördega ümber rippesse ja 1,5
5. Tireltõus alumisele rööpale. 1,0
6. Kägarülehoog paremaga ja ümberhaare althoidesse. 1,0
7. Käärhõõr ette ümberhaardega ülemisest. 1,0
8. Käärlemine vasakule rippkükki vasakul, parem taga. 0,5
9. Sirutades vasakut, parem taga ja parema hooning vasaku tõukega tireltõus toengusse ülemisele. 1,0
10. Kaarmahahüpe üle alumise. 2,0

Harjutus poomil.

1. Seistes vasaku küljega poomile, hoojooksult vasaku käe toenguga ja parema jala tõukega vasaku jala hoog ette-üles ja pöördega vasakule parema jala ülehoog läbi harkiste risti, ülehoog paremaga reisistesse paremal reiel, parem käsi ette-üles, vasak toetub poomile. 1,0
2. Toetudes kätega, keha tagant laskumine selili ja tirel taha üle pea toengpõlvitusse paremal. 1,0
3. Sirutudes põlvitus paremal, käed üles, asetada vasak ette põiale ja sirutades paremat, väljaaste vasakuga, käed kaarega väljast kõrvale taha. Hetkpüsi.
4. Parema jalg alla ja ette poomile (kergelt kõverdatud), käed kaarega alt ette pihkudega alla (pea langetatud).
5. Lainetusega ette tõusta paremale jalale, vasak taga, käed kaarega alt kõrvale. 1,0

6. Vasaku sammuga ette vasak käsi taha, parem ette ja parema jala hooga ette sammhüpe, kaarega alt vasak käsi ette, parem kõrvale. 0,5
7. Vasaku jala väikese hooga ette hüpe paremalt vasakule, parem vasaku taga, käed kõrval ja parema tõukega hüpe vasakule, parem taha, käed ringiga alla.
8. Parema jala hooga ette pööre vasakule ümber ja paremaga ette, vasak taga põial, ülakeha pööre paremale, vasak käsi kõrvale-üles, parem kõrvale alla, vaade paremale käele. 0,5
9. Ülakeha pöördega vasakule käed ette-üles (parem kaarega alt); vasaku sammuga ette ja parema hooga taha jalavahetushüpe taga käte ringiga üles seisu paremale jalale, vasak taha ja rõhtseis (käed ette-üles, sõrmed 15 sm poomist). 1,5
10. Haarates poomist, tirel ette (jalad sirged ja ühendamata) toengistesse, parem jalg ja vasak käsi ette. 1,0
11. Pöördega paremale ja kõverdades paremat, külgtöeng põlvitus paremal, vasak põiaga poomil, vasak käsi kõrval. Hetkpüsi. 1,0
12. Pöördega paremale istuda paremale kannale, vasak jalg ette poomile (ülakeha pöördega vasakule ja väikese painutusega paremale). Käed kõrvale, vaadata üle parema õla paremale käele. Ülakeha pöördega paremale tõusta vasakule jalale, parem taga poomil; käte vahelduvate ringidega (paremaga üles, vasakuga alla), käed kõrvale.
13. Hüpe vasakul jalal parema samaaegse väikese viibutusega ette ja taha; maanduda poolkõverdatult vasakule jalale ja asetada parem poolkõverdatult taha põiale. 1,0
14. Korrata 13.
15. Parema jala väikese hooga ette hüpe vasakuga (maanduda poolkõverdatud jalale), parem ees poomil, väike ülakeha kallutus ette, vasak käsi ette-alla.
16. Sirutudes hüpe vasakul, kõverdades ja sirutades paremat seisu poolkõverdatud vasakul, parem taga poomil. Hüppega samaaegselt vahetada käte asend.
17. Parem juurde päkkseisu, käed üles. Pöördega paremale ümber kükkida ja tõusta käte järgnevate ringidega ette (alates paremaga), seisu paremal, vasak jalg ees (tõstetud).

18. Tirelring vasakule kõrvale kätelseisu (piki) ja ülesirutatult mahahüpe paremale (maanduda vasaku küljega poomile).

1,5

M ä r k u s e d :

Elem. I. Vasaku jalaga sooritatakse kõrge hoog ette, toetudes sealjuures kindlalt vasakule käele. Sooritades pööret vasakule, viiakse jalad kiiresti taha ja harkiste momendil on kehaasend ülesirutatud.

6, 7, 8 sooritatakse liitselt.

10. Tireli sooritamisel tugijalg sirge.

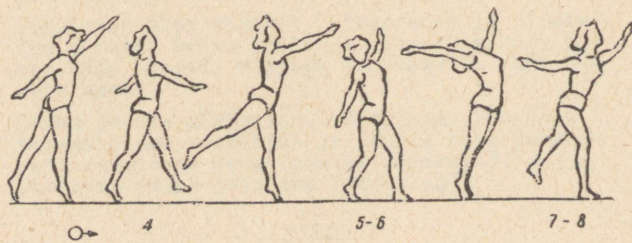
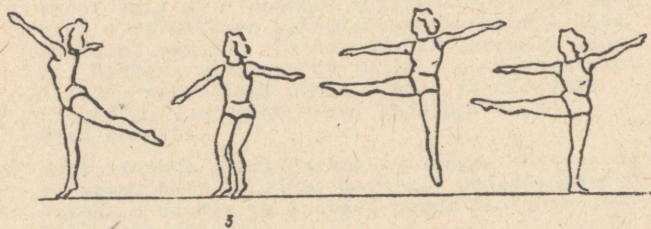
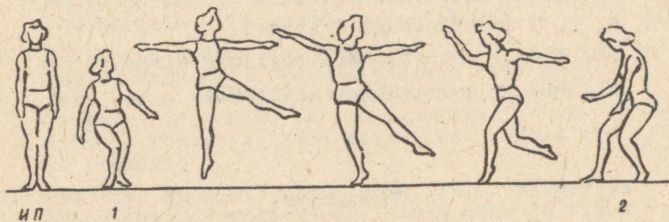
13, 14, 15 sooritatakse liitselt.

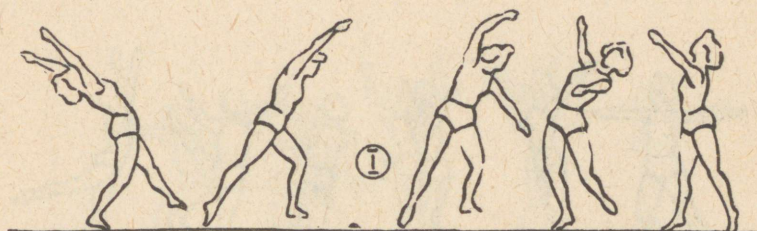
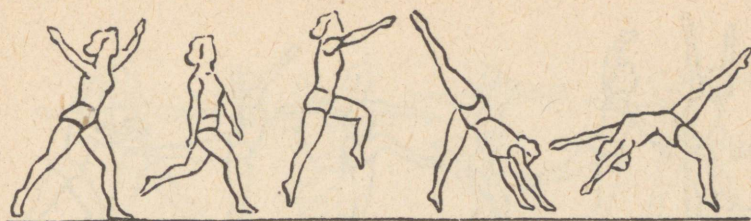
Toenghüpe.

Hobune risti, kõrgus 110 sm.

E e l h o o g a u p p h ü p e .

I järk. Vabaharjutus.



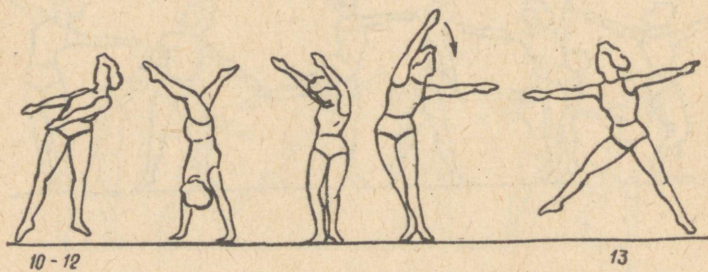
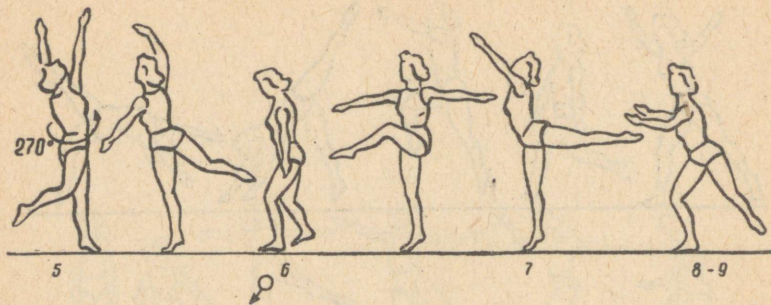


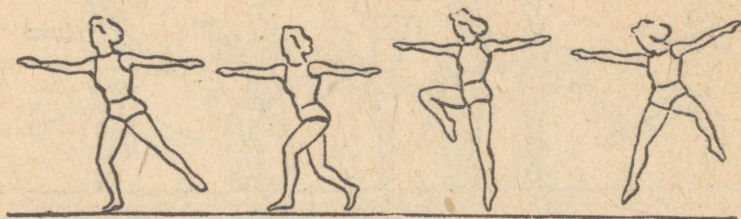
1-2



3

4





14

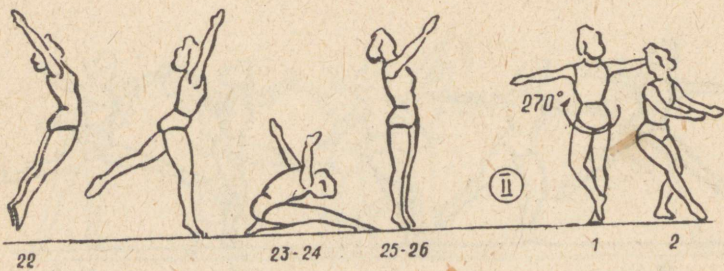
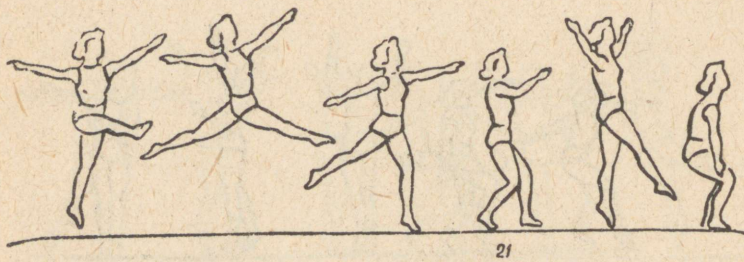
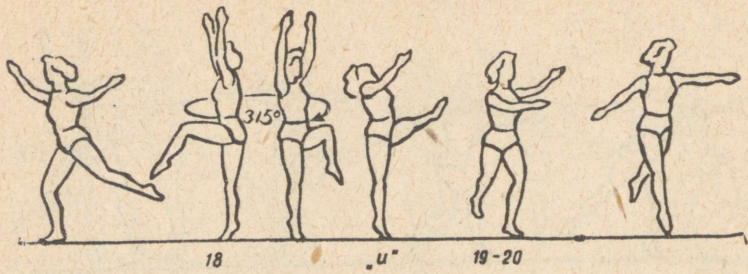


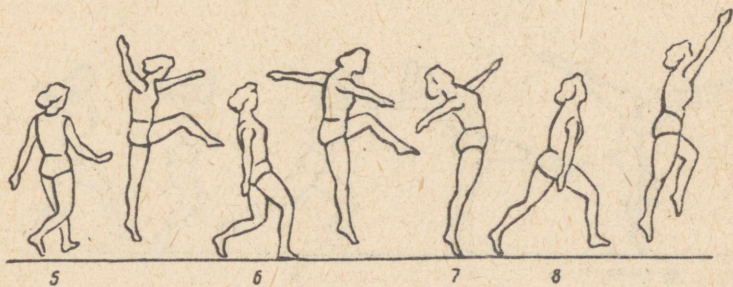
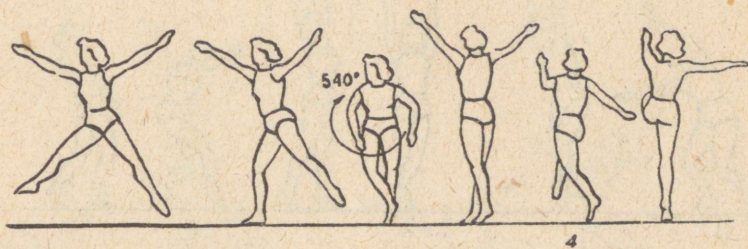
15

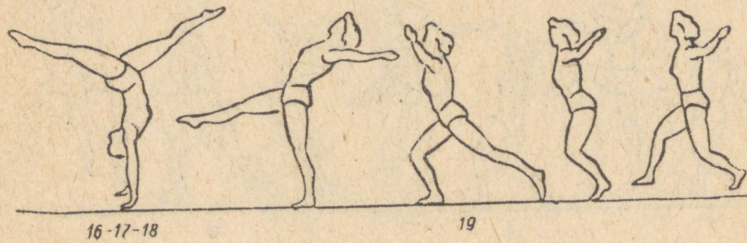
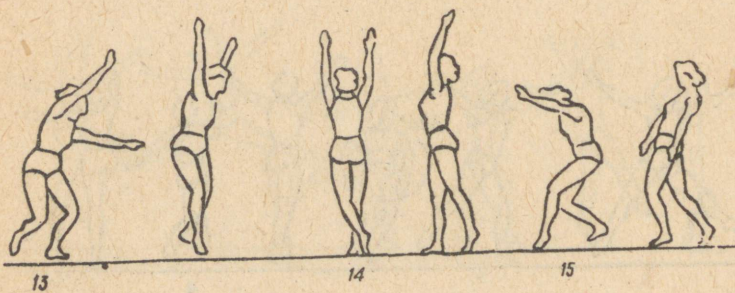
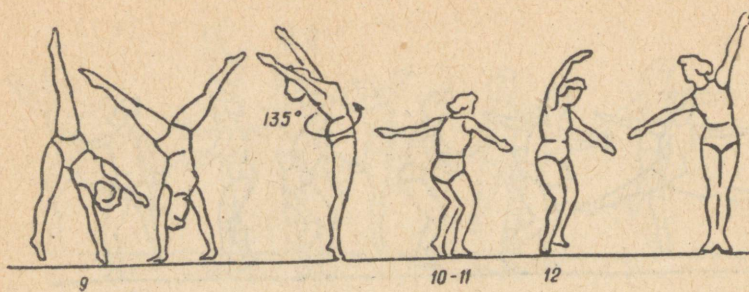


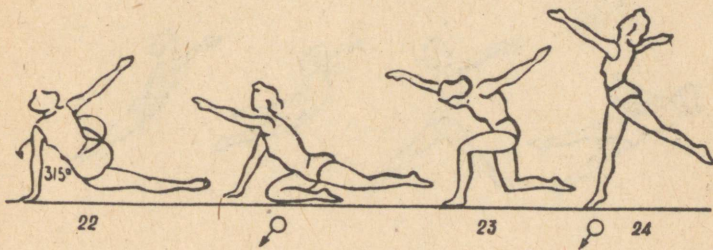
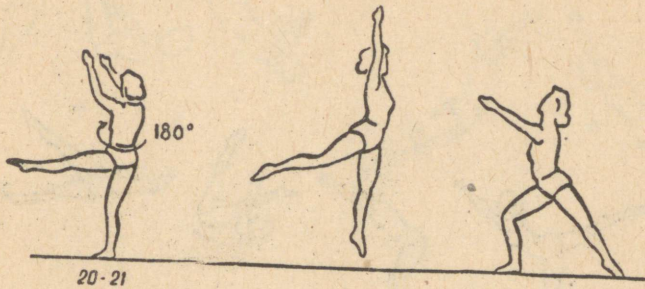
16

17





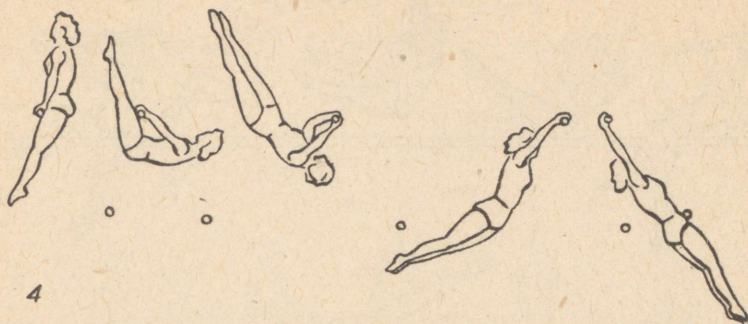




I järk.

Harjutus eri kõrgusega rööbaspuudel.



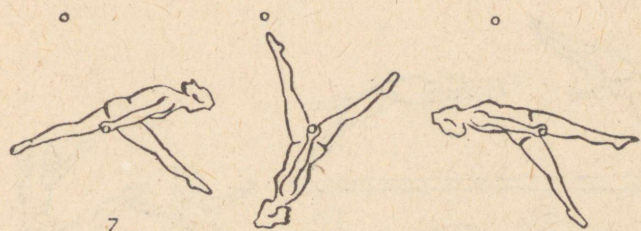


4



5

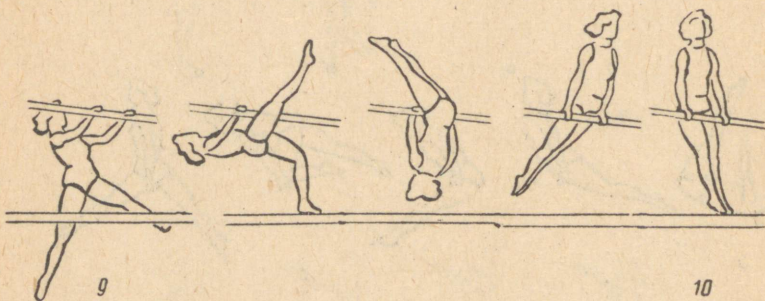
6



7

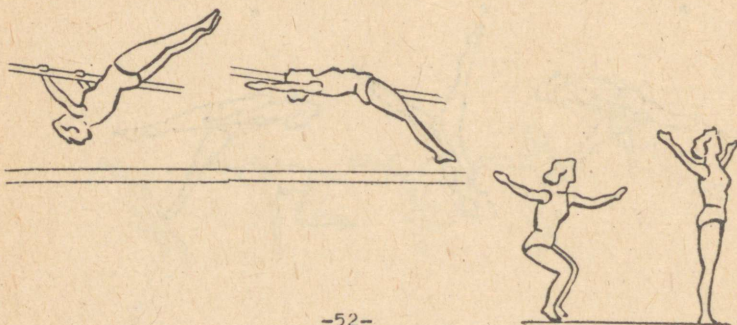


8

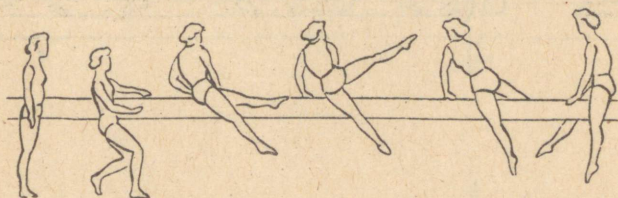


9

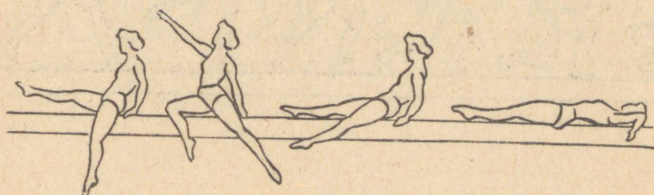
10



Harjutus poomil.

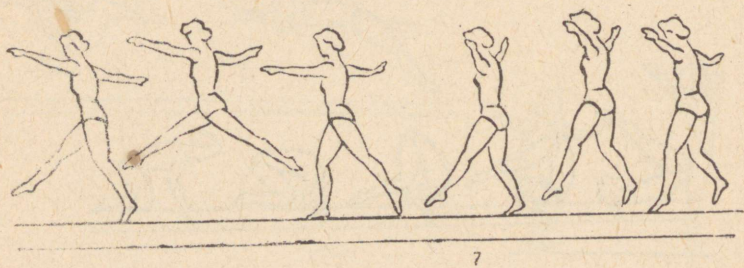
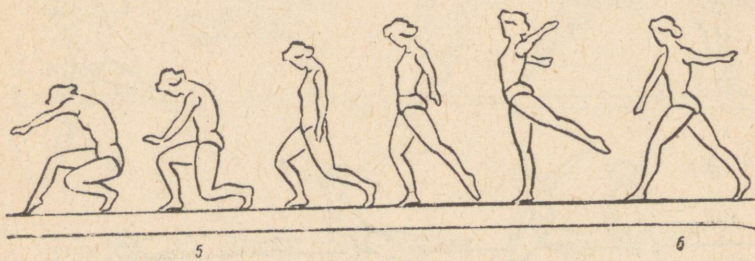
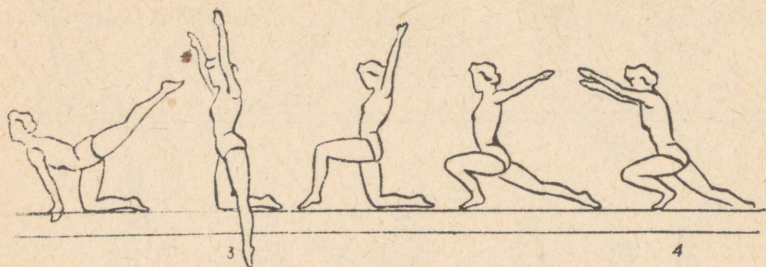


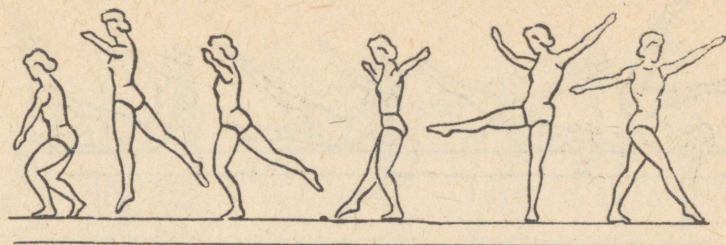
1



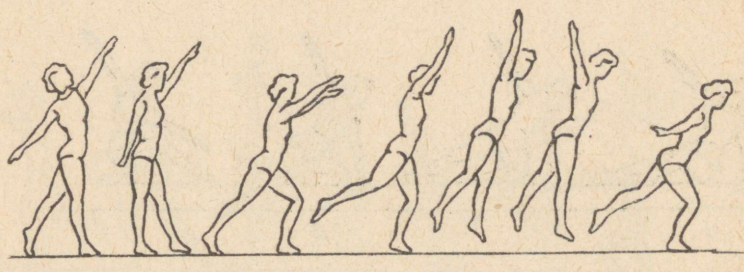
2



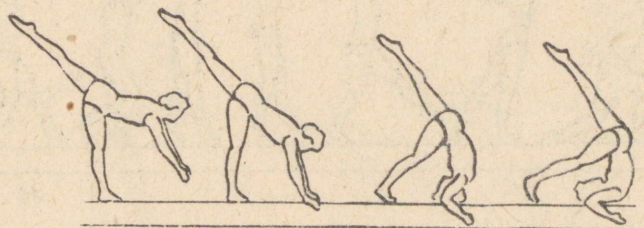




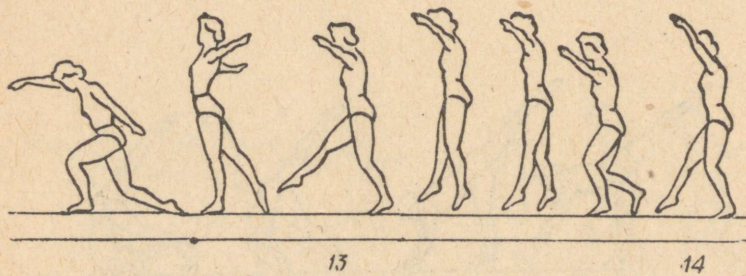
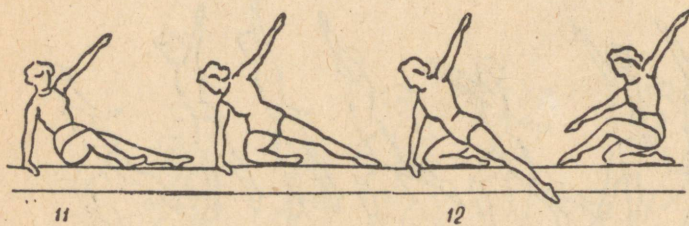
8



9



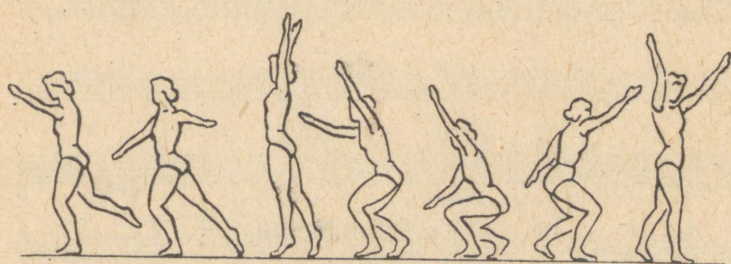
10



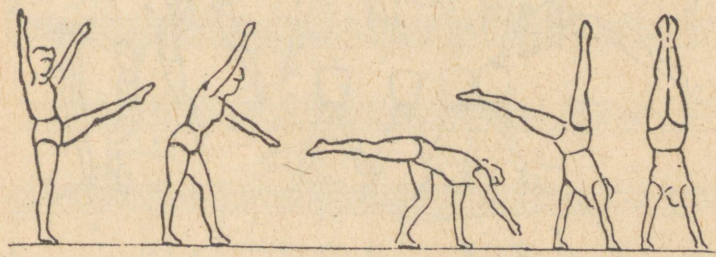


15

16

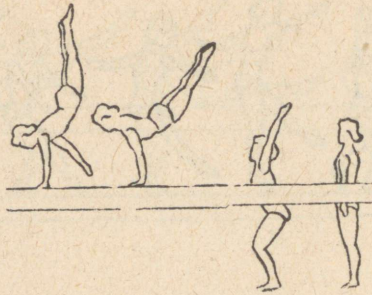


17

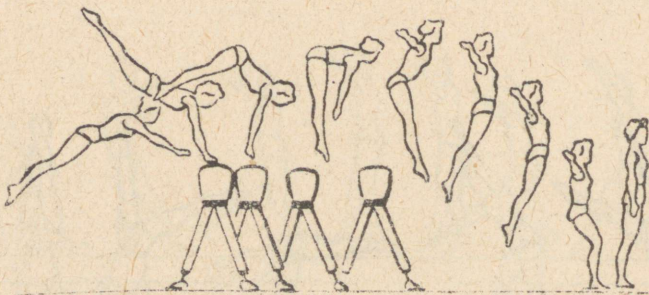


18

8.



I. järk. Toenghüpe.



V a l s s .

муз Ф. Шуберта

p

p

pp

cresc

First system of musical notation, consisting of a grand staff with treble and bass clefs. The music is in 4/4 time and D major. The right hand features a melodic line with slurs and accents, while the left hand provides harmonic support with chords. Dynamics include *mf* and *p*. A first ending bracket is present over the final two measures.

Second system of musical notation, continuing the piece. It includes a first ending bracket and a second ending bracket. The right hand continues with melodic phrases, and the left hand maintains the harmonic accompaniment. Dynamics include *pp*.

Third system of musical notation, showing further development of the melodic and harmonic themes. The right hand has more complex rhythmic patterns, and the left hand continues with steady accompaniment.

Fourth system of musical notation, concluding the piece. It features a final melodic phrase in the right hand and a final chord in the left hand. Dynamics include *mf* and *rit*.

II järk.

T r o i k a .

муз. А. Петина

Handwritten musical score for piano, consisting of six systems of two staves each. The notation includes treble and bass clefs, a key signature of one sharp (F#), and a 3/4 time signature. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. The paper is aged and shows some staining.

V a l s s " F a n t a a s i a " .

СМЫСЛ. М. ТАШКЕНТ

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music features a melodic line in the right hand with eighth-note patterns and a bass line with chords and eighth notes. Brackets are used to group notes in both hands.

The second system of musical notation continues the piece. It features a melodic line in the right hand with eighth-note patterns and a bass line with chords and eighth notes. Brackets are used to group notes in both hands.

The third system of musical notation continues the piece. It features a melodic line in the right hand with eighth-note patterns and a bass line with chords and eighth notes. Brackets are used to group notes in both hands.

The fourth system of musical notation continues the piece. It features a melodic line in the right hand with eighth-note patterns and a bass line with chords and eighth notes. Brackets are used to group notes in both hands.

Handwritten musical notation for the first system, featuring a treble and bass staff with various chords and melodic lines.

Handwritten musical notation for the second system, showing a continuation of the piece with complex chordal textures.

Handwritten musical notation for the third system, with dense chordal accompaniment in both staves.

Handwritten musical notation for the fourth system, including a melodic line in the treble staff and sustained chords in the bass.

Handwritten musical notation for the fifth system, featuring a more active bass line with eighth notes.

Handwritten musical notation for the sixth system, concluding the page with various chordal and melodic elements.

Handwritten musical notation for the first system, featuring a grand staff with treble and bass clefs, a key signature of two sharps, and a 4/4 time signature. The music includes eighth and sixteenth notes in the right hand and chords in the left hand.

Handwritten musical notation for the second system, continuing the piece with similar notation and a fermata over the final note of the right hand.

Handwritten musical notation for the third system, showing a series of chords in both hands.

Handwritten musical notation for the fourth system, concluding the piece with a final cadence.

M E H E D .

III järk.

Vabaharjutus.

- I.a. Algseis.
- I. 1. Eestkaarega käed üles kõrvale, parem jalg taha, vaade üles.
2. Parema jalga juurde, eestkaarega käed taha, hüpe üles.
3. Eestkaarega käed kõrvale, rõhtseis vasakul. 0,5
- 4-5. Püsi.
6. Samm paremaga, käed tagantkaarega üles.
- 7-8. Parema tõukega ja vasaku hooga kätelseis. 1,0
- II. 1-2. Tirel ette kükki ja tõusta püsti.
- 3-4. Mõnelt jooksusammult hüppesamm ja
- 5-6. Tirelring ette, käed üles. 3,0
7. Pöördega vasakule väljaaste paremaga kõrvale (kallutades), käed kõrvale, vaade paremale.
8. Pöördega vasakule seisu paremal jalal, vasak ees, käed üles (parem kaarega alt) sirutada.
- III. 1-2. Samm vasakuga parema juurde ja hüppega tirel ette toengkükki. 0,5
- 3-4. Jalgade tõukega tiritamm. 1,5
5. Püsi.
6. Kõverdada jalad.
- 7-8. Sirutada käed ja jalad, laskumine toenglamangusse. 1,0

- | | | | |
|-----|------|--|-----|
| IV. | 1. | Toengkükk vasakul, parem kõrval. | |
| | 2-3. | Ring paremaga väljaastesse vasakuga ette kõrvale. | 0,5 |
| | 4. | Hetkpüsi. | |
| | 5-6. | Sirutades vasakut, kahelt-kolmelt samult hüppesamm ja | |
| | 7-8. | Tirelring pöördega (rondat) hüpe üles, käed kõrvale, maandumine poolkükki, käed ees-algseis. | 2,0 |

Harjutused rööbaspuudel.

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Hooglemiselt käsivarstoengus hõõr taha ülesirutatult. | 3,0 |
| 2. | Sirutõus. | 1,5 |
| 3. | Hooga taha õlgadelseis. | 1,0 |
| 4. | Tirel ette. | 0,5 |
| 5. | Hoogtõus taha. | 2,0 |
| 6. | Hooga ette mahahüpe vasakule pöördega paremale ümber. | 2,0 |

2. harjutus.

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Haardega otstest hoojooksult sirutõus ja hoog taha. | 2,0 |
| 2. | Hooga ette nurktoeng. Püsi. | 1,0 |
| 3. | Harkiste. | 0,5 |
| 4. | Ümberhaardega ette harktoenglamang käsivartel. | 0,5 |
| 5. | Jalgade sissehoog, hoogtõus ette. | 1,5 |
| 6. | Hooga taha õlgadelseis. Püsi. | 1,5 |
| 7. | Laskumine toengusse ja hooga ette, löök harkselt (reitega) rööbastele. | 1,0 |
| 8. | Hooga taha ülesirutusmahahüpe paremale pöördega paremale ümber. | 2,0 |

Harjutused kangil.

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Hooglemine althoides - käärtõus vasakuga. | 1,5 |
| 2. | Käärhõõr ette. | 1,0 |

3.	Parema ülehooga pööre vasakule ümber toengusse.	0,5
4.	Kaarhoog.	1,0
5.	Hoogtõus taha ja toenghõör taha.	3,5
6.	Kaarhoog mahahüpe.	2,5

2. harjutus.

1.	Hooglemine - sirutõus tagatoengusse vasaku ümberhaardega althoidesse ja pööre vasakuga toengusse.	2,5
2.	Kaarhoog pöördega.	1,5
3.	Käärtõus paremaga ja ümberhaare vasakuga pealthoidesse.	1,0
4.	Käärhõör taha.	1,0
5.	Langus taha ja kägarülehoog paremaga.	
6.	Sirutõus.	1,5
7.	Kaarhoog - hooga taha mahahüpe pöördega ümber.	2,5

Harjutused rõngastel.

1.	Hoogtõus ette.	3,0
2.	Hoog taha, hooga ette langus taha upprippesse.	
3.	Hooga taha, väänak ette. Hooga taha kõverdada käed ja hooga ette ülesirutatult tiririppesse.	2,0
4.	Laskumine tagarõhtrippesse kõverdatud parema jalaga. Hetkpüsi.	2,0
5.	Jõuga uppripe.	0,5
6.	Kaarhooga mahahüpe.	2,5

2. harjutus.

1.	Rippest sügavhoidedega jõutõus toengusse ja nurktoeng. Püsi.	2,5
2.	Laskumine ette upprippesse - hooga taha väänak ette.	2,5
3.	Kaarhooga kõverdada käed - hooga taha riipe.	1,5
4.	Hooga ette uppripe.	1,5
5.	Väänakuga taha mahahüpe.	2,0

Harjutused sangadega hobusel.

1. Vasak kehal, parem pööratud hoidega vasakul sangal, hüppega ülehoog vasakuga taha pöördega ringi käärtõngusse sangadel. 1,5
2. Ülehoog paremaga taha - ring vasakuga ja 2,0
3. Ülehoog vasakuga - käärtõng paremale. 2,0
4. Ülehoog vasakuga, ülehoog kahega paremale taha. 2,5
5. Ülehoog vasakuga, ülehoog paremaga ja nurkmahahüpe vasakule taha. 2,0

2. harjutus.

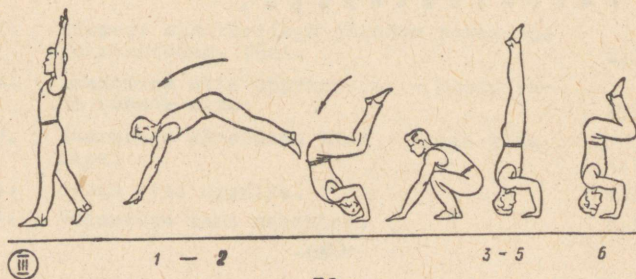
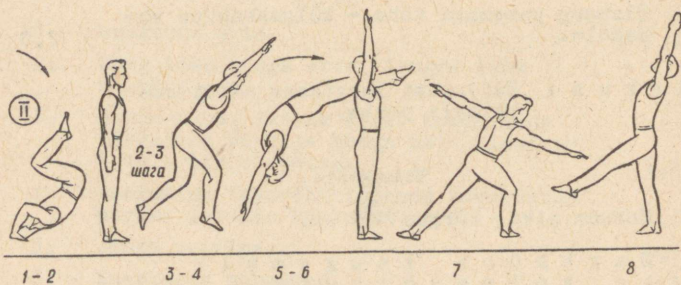
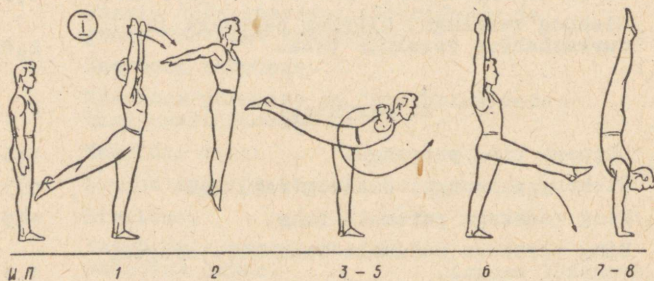
1. Hüppega ring paremaga. 1,5
2. Ülehoog paremaga, ülehoog vasakuga. 0,5
3. Ring vasakuga paremale taha. 1,5
4. Ring vasakuga paremale taha harktoenguni vasakul sangal. 1,5
5. Ülehoog paremaga taha - käärtõng vasakule. 3,0
6. Ülehoog paremaga taha - külgmahahüpe vasakule. 2,0

M ä r k u s : Harjutusi lubatakse sooritada teisele poole.

Toenghüpe.

1. Hobune piki, kõrgus 125 sm.
H a r k h ü p e k a u g e m a l t
k o l m a n d i k u l t .
2. Kits või hobune risti, kõrgus 125 sm.
S ä ä r e t õ s t e h ü p e .

III järk.
 Vabaharjutus.





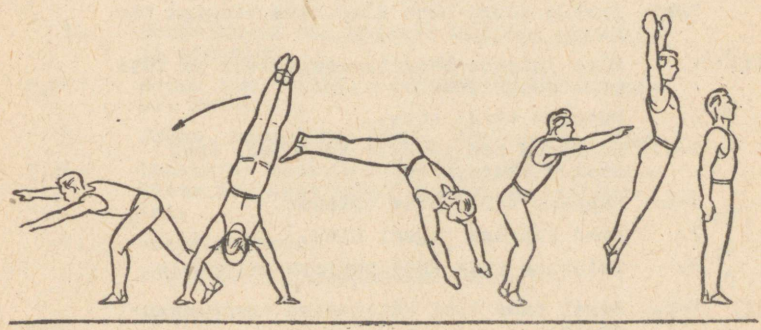
7-8

IV 1-3

4

5

6



7-8

II järk.

Vabaharjutus.

- | | | | |
|------|-------|--|-----|
| I. | 1. | Tõusta päkkseisu, käed kõrvale, parem jalg ette. | |
| | 2-3. | Paar-kolm jooksusammu, tirelring pöördega ja tirelring taha. | 2,0 |
| | 4. | Hüpe üles pöördega vasakule algseisu. | |
| | 5. | Tõusta päkkseisu, käed kaarega eest üles-kõrvale. | |
| | "Ja". | Kükk, käed põlvedele, pea langetatud. | |
| | 6. | Tõusta paremal, vasak kõrvale, käed kõrvale, vaade vasakule. | |
| | 7-8. | Samm vasakuga kõrvale, käed rinnale, parema ristsammuga 450°-ne pööre vasakule, samm vasakuga, käed kõrvale. | |
| | "Ja". | Parema hooga hüpe üles käte ringiga taha. | |
| II. | 1. | Hüpe jalgade hargitamisega ette ja käte puutega pöidadele. | 0,5 |
| | 2. | Hüppega tirel ette. | |
| | 3-4. | Kaartõus pea ja käte toetusel, käed üles pihkudega ette. | 1,5 |
| | 5-6. | Hüppega tirel ette istesse. | 1,0 |
| | 7. | Käed kaarega tagant üles. | |
| | 8. | Painutus ette käte puutega pöidadele. | |
| III. | 1-2. | Tirel taha läbi kätelseisu toenglamangusse. | 0,5 |
| | 3. | Ülehoog vasakuga pöördega paremale, harkseisu, käed kõrval, kallutus ette. | |
| | 4. | Püsi, käed üles pihkudega ette. | |
| | 5-6. | Jõuga kätelseisu, jalad sirged ja harkseilt. | 1,0 |
| | 7. | Hetkpüsi. | |
| | 8. | Jalad kokku, pööre vasakule, tõusta paremale jalale. | 0,5 |
| | "Ja". | Pööre vasakule, vasak jalg ja käed kõrvale. | |

IV. 1-2.	Tirelring vasakule seisu paremal, vasak kõrval ja hüpe vasakule jalale.	0,5
3-4.	Pöördega vasakule hüpe rõhtseisu paremal jalal, käed üles.	0,5
5 ⁺ .	Sirutada 45 ^o -se pöördega (diagonaali) vasak ette, käed kõrvale.	
6-7.	Kaks jooksummu, tirelring ette, käed üles, väljaaste paremaga pöördega vasakule, käed kõrvalt alla vasakule.	2,0
8.	Algseis.	

+ Märgitud taktist kuni lõpuni on võimleja pöör-
 dunud algsuunast 45^o võrra vasakule.

Harjutus rööbaspuudel.

1.	Hoojooksult või sammult hüppega nurkriipe ja sirutõus.	1,5
2.	Hooga taha harkülehoog ette nurktoengusse. Hetkpüsi.	2,0
3.	Jõuga, kõverdades käsi, kätelseisu. Püsi.	2,5
4.	Laskumine toengusse ja hooga ette, pööre ümber rööbaste kohal toengusse käsivar- tel.	2,0
5.	Hoogtõus ette.	1,0
6.	Hooga taha ringmahahüpe nurkselt.	1,0

Harjutus kangil.

1.	Hooglemiselt sirutõus.	0,5
2.	Toenghõõr ette.	1,0
3.	Hoog rippesse.	1,5
4.	Tireltõus.	2,5
5.	Kaarhoog pöördega rippesse segahoidedega ja sirutõus tagatoengusse.	2,5
6.	Ümberhaare althoidesse ja hõõriga ette mahahüpe.	2,0

Harjutus rõngastel.

1.	Hooglemiselt tireltõus.	3,0
2.	Nurktoeng. Püsi.	0,5
3.	Jõuga, kõverdatud kätega, laskumine ülesirutatult tiririppesse.	0,5
4.	Väänak ette.	1,0
5.	Hoogtõus taha.	1,5
6.	Langus taha, väänak taha.	1,0
7.	Salto-mahahüpe.	2,5

Harjutus sangadega hobusel.

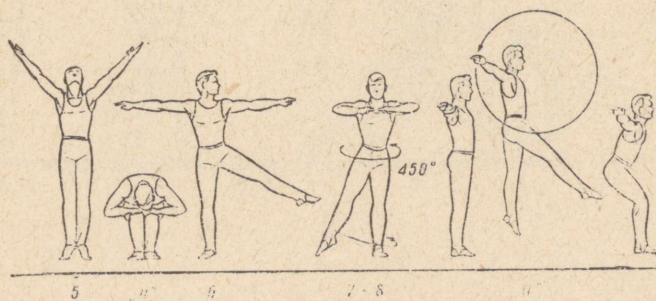
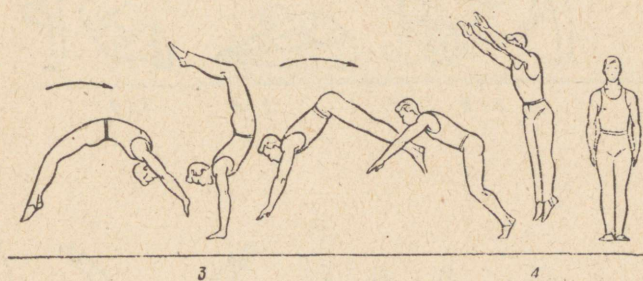
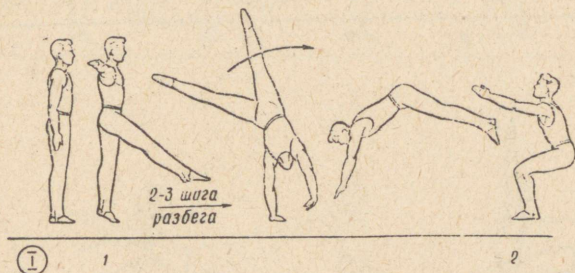
1.	Hüppelt ring kahega vasakule.	2,0
2.	Ülehoog vasakuga.	0,5
3.	Käärlemine paremale - käärlemine vasakule.	2,0
4.	Ülehoog paremaga.	0,5
5.	Ring paremaga vasakule taha.	1,5
6.	Ülehoog kahega vasakule taha.	1,5
7.	Külgmahahüpe paremale, pöördega vasakule, maanduda vasaku küljega hobuse poole.	2,5

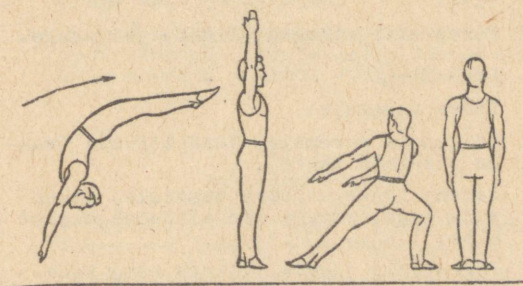
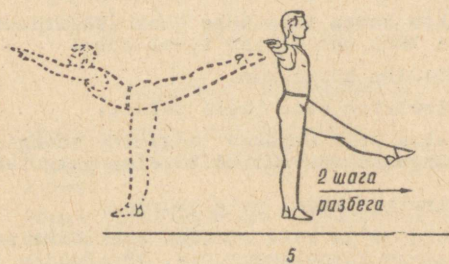
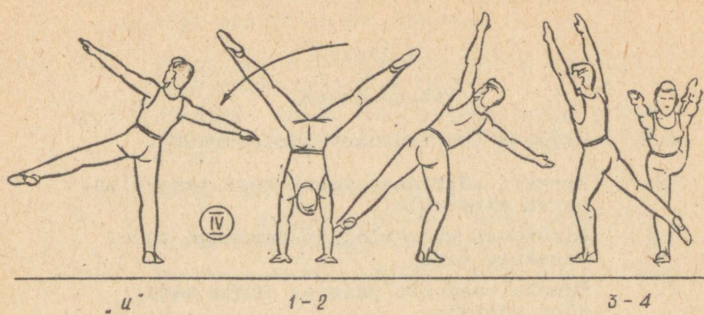
Toenghüpe.

Hobune piki, kõrgus 125 sm.

Eelhooga kägarhüpe
käte tõukega kaugemalt
kolmandikult.

II järk.
 Vabaharjutus.





I järk.

Vabaharjutus.

- L.a. Algseis (põhisuunast poolpöördes).
- I. "Ja". Kergelt kükkides, vasak käsi taha-alla, parem ette-alla.
1. Sirutudes käte ringid: paremaga taha, vasakuga ette.
 2. Tõusta vasakule jalale, parem taha, käed kõrvale.
 3. Kaks jooksusammu ja
 4. Lentirel. 0,5
 - 5-6. Käte hooga taha hüpe üles (kägardudes) ja läbi kätelseisu trel ette. 0,5
 7. Tõustes hüppesamm.
- "Ja". Trelring ette ühele jalale. 1,5
8. Teise jala sammuga langemine toenglamangusse kõverdatud kätele, jalg taha.
- II. 1. Sirutada käed, jalg juurde.
- "Ja". Jalgade ja käte tõukega poolpööre paremale toenglamangusse, kõverdades jalgad, pööre vasakule ümber toengpõlvitusse, käed kõrvale (ülesirutus).
- 3-4. Veere ette kätelseisu. 1,5
 - 5-6. Püsi.
 - 7-8. Trel ette, tõusta sirgete jalgadega. 0,5
- III. 1. Käed üles.
- "Ja". Pööre vasakule.
2. Väljaaste paremale, käed kõrvale (vaade paremale käele).
 3. Parema tõukega pööre vasakule, parem jalg taga, parema käe altkaarega käed üles.
 4. Parem jalg juurde, kätega ring taha.
 5. Sirgete jalgadega trel taha kätelseisu. 0,5
 6. Hüpe kätelt jalgadele.
 7. Trelring taha. 1,5

8. Hüpe ülesirutatult käte hooga taha ja hüpe poolpöördega paremale.
- IV. 1. Väljaaste vasakuga ette, käed üles-kõrvale-taha, painutus taha.
2. Sirutada vasak, parema jala hooga pööre vasakule, vasak käsi kaarega üles, parem alla.
- 3-4. Külgrõhtseis vasakul. 0,5
5. 270^o-ne pööre vasakule, parem jalg alla risti vasakule, parem käsi kaarega alla.
- "Ja". Tõusta paremale jalale, vasak ette, käed kõrvale.
- 6-8. Kaks-kolm jooksusammu, tirelring pöördega ja salto taha.
- "Ja". Hüpe ülesirutatult üles. Algseis. 3,0

Harjutus rööbaspuudel.

1. Kaartõus käsivarstoengusse. 1,0
2. Hoogtõus taha harkülehooga nurktoengusse. 2,5
3. Jõuga ülesirutatult (kõverdades käsi) kätelseisu. Püsi. 1,5
4. Hooga ette pööre ümber. 1,5
5. Hõör rööbaste all käsivarstoengusse. 1,0
6. Hoogtõus ette. 0,5
7. Hooga taha kätelseisu. 0,5
8. Ja pööre kätelseisu ühele rööpale, mahahüpe pöördega tirelringiga kõrvale. Võimleja maandub küljети rööbaspuule. 1,5

Harjutus kangil.

1. Hooglemine althoidega - sirutõus tagatoengusse langemisega tagarippesse. 1,5
2. Hooga taha uppripe ja sirutõus taha pöördega ümber. 1,0
3. Kaarhoog ja hoogtõus taha. 0,5
4. Toenghõör taha rippesse. 1,0

5.	Kaks suurhööri.	0,5
6.	Ümberhaare risthoidesse ja hoogtõus ette pöördega kätelseisu.	1,5
7.	Suurhäär ette.	0,5
8.	Langemine rippesse, tahahool ümberhaare pealthoidesse.	1,0
9.	Salto ülesirutatult taha.	2,5

Harjutus rõngastel.

1.	Jõuga (kergelt kõverdades käsi) tiri-ripe.	0,5
2.	Sirutõus nurktoengusse. Püsi.	1,5
3.	Jõuga upselt ja kõverdades käsi kätelseisu. Püsi.	2,5
4.	Laskumine tiririppesse.	0,5
5.	Väänak ülesirutatult ette.	0,5
6.	Hoogtõus taha - hooga ette langus upp-rippesse.	1,5
7.	Väänak taha.	0,5
8.	Tireltõus toengusse.	1,0
9.	Hööriga taha harkmahahüpe.	1,5

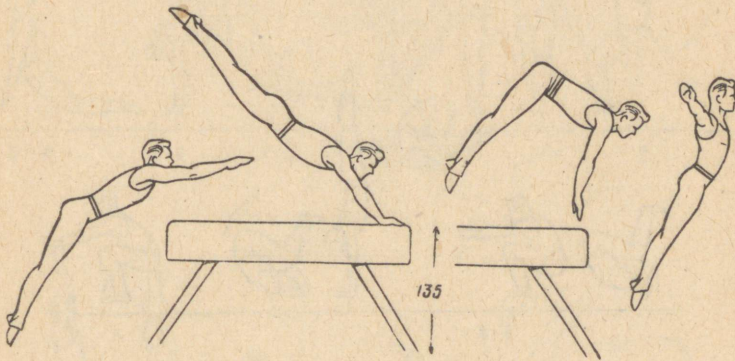
Harjutus sangadega hobusel.

Toengseisus parem käsi paremal sangal.

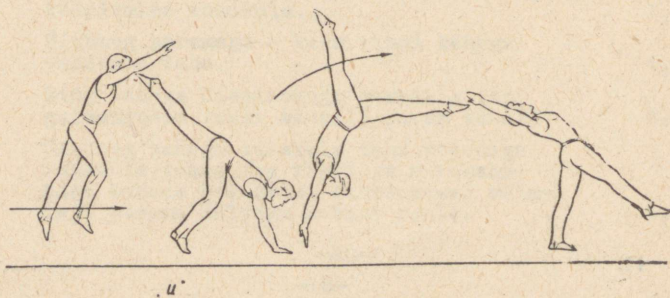
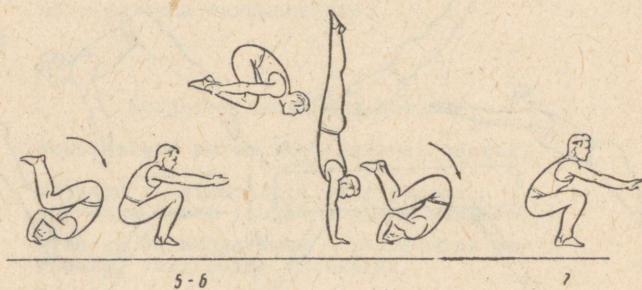
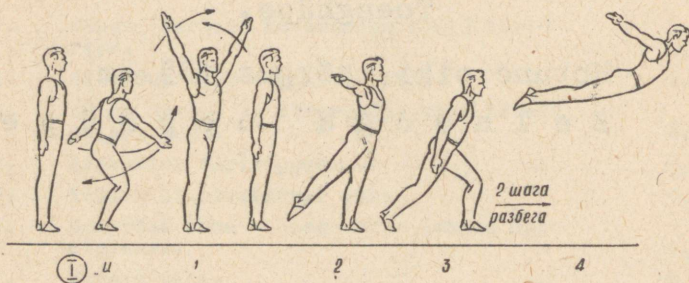
1.	Hüppega ülesirutatult ring paremale pöördega ümber (tagatoengusse sangadel).	2,0
2.	Ülehoog vasakuga taha - käärlamine paremale, käärlamine vasakule.	1,0
3.	Ülehoog paremaga taha - ring kahega vasakule.	1,5
4.	Ülehoog vasakuga, käärlamine paremale, käärlamine vasakule.	1,0
5.	Ülehoog paremaga - kaks ringi kahega vasakule taha.	1,0
6.	Ring kahega üleminekuga paremale (tagatoengusse vasak sangal, parem kehal).	2,0
7.	Ülehoog kahega vasakule taha pöördega vasakule toengusse risti ja nurkmahahüpe kahega üle otsa. Maandumisel võimleja parema küljega hobuse poole.	1,5

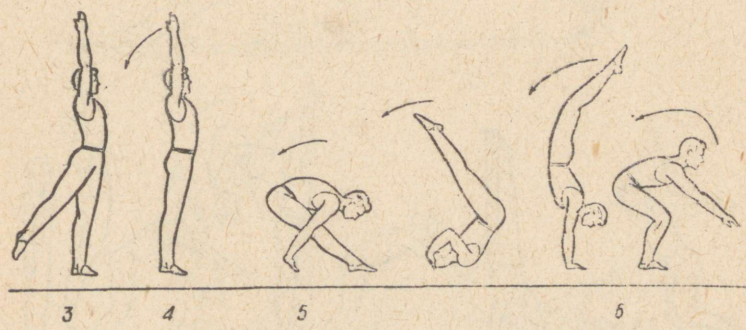
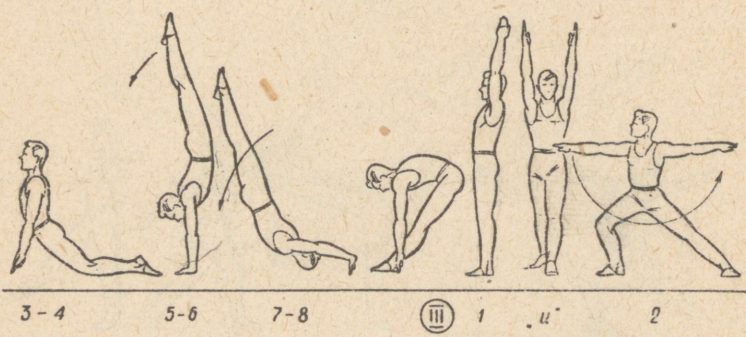
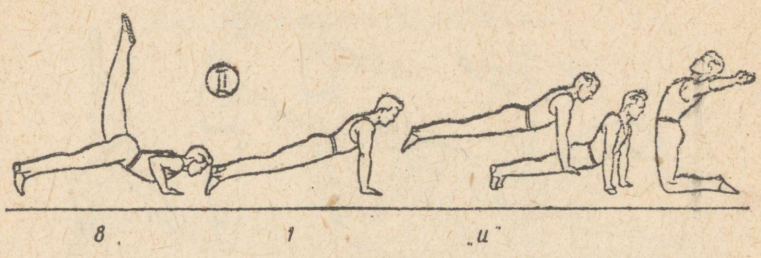
Toenghüpe.

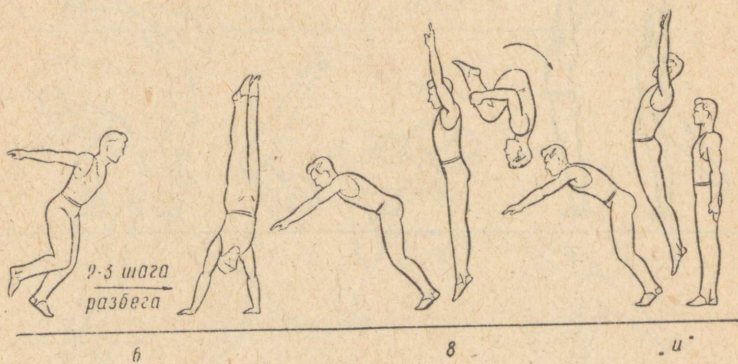
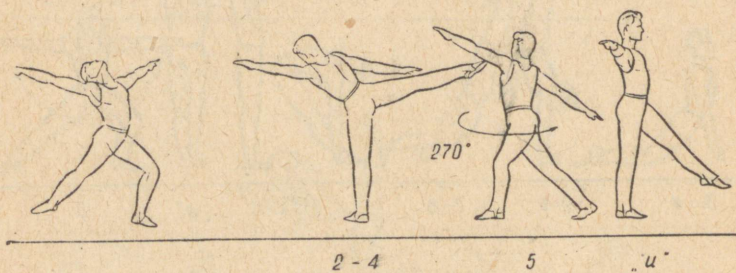
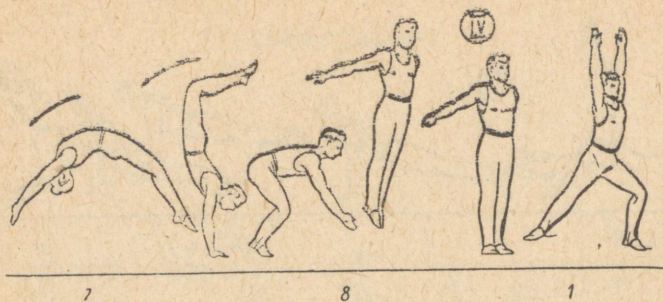
1. Hobune piki, kõrgus 135 sm.
Eelhooga upphüpe.



I järk.
Vabaharjutus.

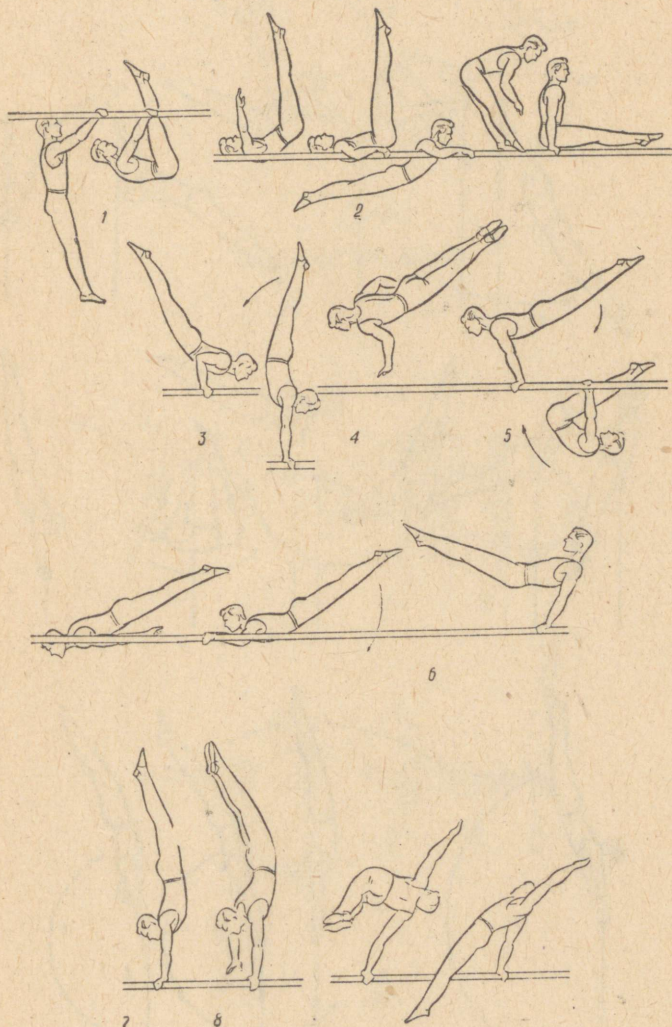






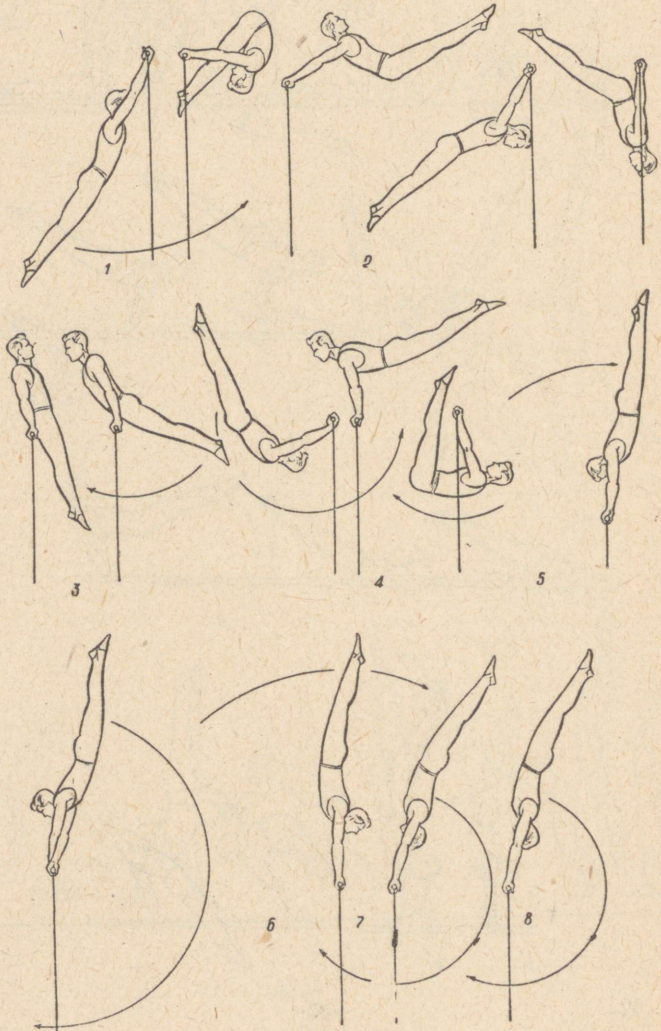
I. järk.

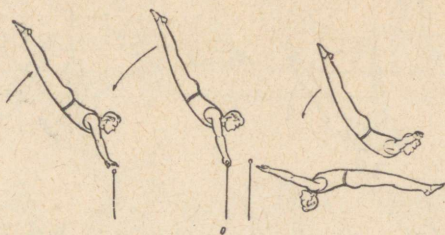
Harjutus rööbaspuudel.



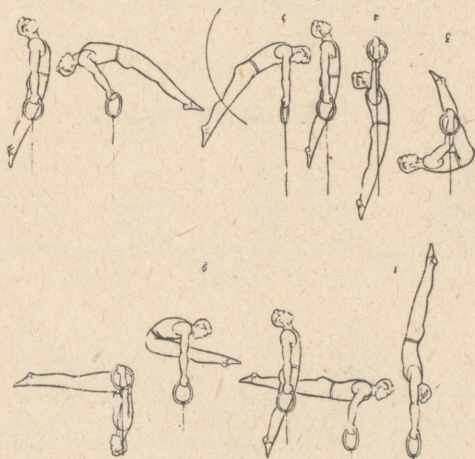
I järk.

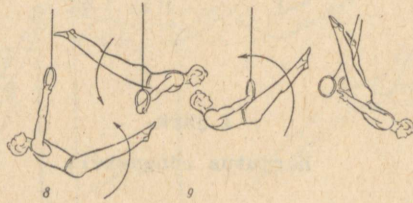
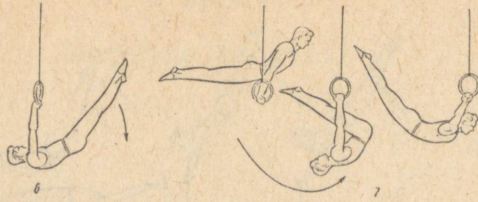
Harjutus kangil.



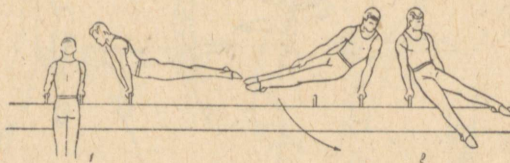


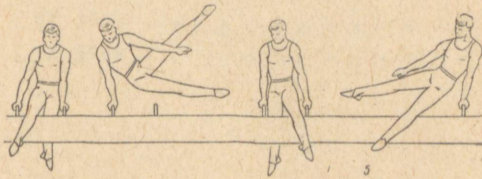
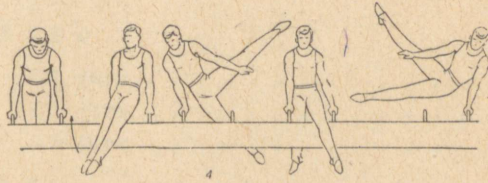
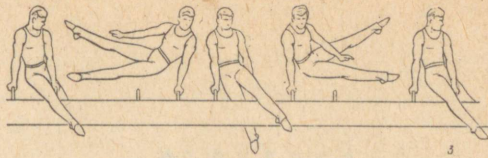
I järk.
Harjutus rõngastel.





I järk.
 Harjutus hobusel.







S i s u k o r d .

N A I S E D .

III järk	5
II järk	22
I järk	35

M E H E D .

III järk	66
II järk	72
I järk	78

Originaali tiitel:

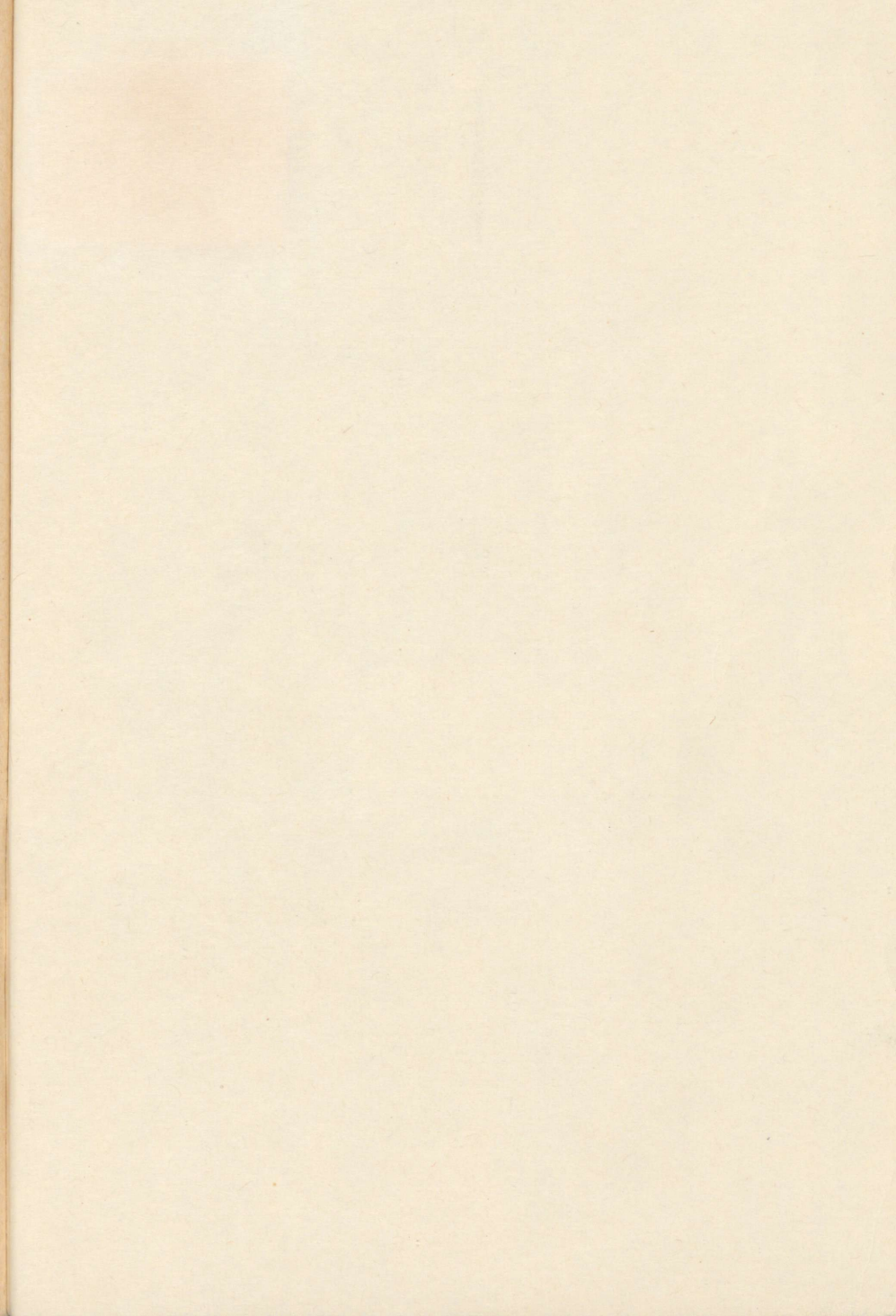
Центральный совет союза спортивных обществ
и организаций СССР

Федерация гимнастики

ЕДИНАЯ
КЛАССИФИКАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ
на 1961 - 1964 гг. •

Издательство
"Физкультура и спорт"
Москва 1961

Tõlkinud H. Valgmaa



TASUTA

A-24599

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00360134 3