

EESTI KALISTEENIKASPORDI JÕUVASTUPIDAVUS

Reeglid, juhend ja harjutused

Nõuded sportlasele:

- Eesti Kalisteenika ja Tänavaspordi Liidu sportlaslitsents

Distsipliin kujutab endast ettenähtud baasharjutuste sooritamist kiiruse peale. Sportlasel fikseeritakse soorituste tegemisel aeg ning peale kolmandat vooru liidetakse kõik kolm sooritusaega kokku ning selgub paremusjärjestik.

Sooritusi alustatakse püstises asendis ettenähtud punktis. Peale sooritusi peab sportlane jooksmas märgistatud posti/kellakese juurde ning puudutama seda piisava jõuga, et ese teeks heli. Seejärel fikseerib kohtunik aja. Igal sportlasel on kõrval kaks koolitatud kohtunikku. Kohtunikud aitavad juhendada sportlast harjutusest harjutusse ning loevad sooritatud korduseid.

Võistlusmomendil on jalanõude kandmine kohustuslik.

Vanuseklassid liidetakse vanema vanuseklassiga, kui vanuseklassis osaleb vähem, kui 4 sportlast.

Vanuseklasse arvestatakse vanuse järgi, kui vanaks sportlane käesoleval aastal saab.

Näide: U14 kategoorias saab osaleda veel täna 13 aastane sportlane, kes saab 14 käesoleval aastal. U14 kategoorias ei saa osaleda 14-aastane sportlane, kes saab käesoleval aastal 15-aastaseks. Ta tõuseb U16 vanuseklassi. Seniorsportlaseid arvestame alates 35. eluaastast.

KKK

- Kükid on 90 kraadi ja käed sirgelt ette sirutatud
- Jõutõus on ingliskeelse tähendusega “Muscle up”
- Kükist hüppes põlved hüppe ajal sirgu
- U8 ja U10 vanuseklassidele on kosmonaudid ilma kätekõverdusteta

Võistluste territooriumil on keelatud:

- Suitsetamine (ka. E-sigaretid)
- Prügi maha jätmine
- Ebaviisakas sõnakasutus
- Oma kõlarite kasutus
- Füüsiline konflikt
- Relvad
- Narkootilised ained
- Pürotehnika

Täiendinfo saamiseks palume kirjutada otse epostile info@kalisteenika.ee



U8 POISID & TÜDRUKUD	2
U10 POISID & TÜDRUKUD	3
U12 POISID & TÜDRUKUD	4
U14 POISID & TÜDRUKUD	5
U16 POISID	6
U16 TÜDRUKUD	6
U18 POISID	7
U18 TÜDRUKUD	7
MEHED TASE 1	8
MEHED TASE 2	8
MEHED SEENIORID	9
NAISED	10
NAISED SEENIORID	11
ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED	12



U8 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kastile hüpped – 5

Kükist hüpped – 10

Kosmonaudid – 5

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 15

HARJUTUSED VOOR 2

Toengpõlvituses kätekõverdused – 10

Lamades istesse tõusud – 15

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 10

Mägironijad – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted – 5

Lamades istesse tõusud – 15

Kosmonaudid – 5

Mägironijad – 20

Kükid – 15



U10 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kastile hüpped – 5

Kükist hüpped – 15

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Kosmonaudid – 5

HARJUTUSED VOOR 2

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20

Austraalia lõuatõmbed – 10

Kätekõverdused – 7

Lamades istesse tõusud – 15

Mägironijad – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted – 8

Lamades istesse tõusud – 20

Kosmonaudid – 5

Mägironijad – 30

Käärkukk – 20



U12 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped – 20

Kastile hüpped – 5

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Kosmonaudid – 8

HARJUTUSED VOOR 2

Lamades istesse tõusud – 20

Austraalia lõuatõmbed – 15

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20

Kätekõverdused – 5

Mägironijad – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõstet – 10

Hüpped üle takistuse – 20

Lamades istesse tõusud – 20

Kosmonaudid – 5

Bench dipid kastil – 10



U14 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped – 15

Väljaastesammud hüppega – 20

Mägironijad – 30

Kükid – 20

HARJUTUSED VOOR 2

Austraalia lõuatõmbed – 15

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20

Lamadest istuli tõusud – 20

Kätekõverdused – 7

Bench dipid kastil – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20

Rööpa vahel põlvetõsted – 20

Mägironijad – 30

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

Lamadest istuli tõusud – 20



U16 POISID

HARJUTUSED VOOR 1

Kastile hüpped – 10

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

Kükist hüpped poolpöördega – 10

Käärkükk hüppega – 20

HARJUTUSED VOOR 2

Lamadest istesse tõusud – 30

Kosmonaudid – 10

Mägironijad – 30

Austraalia lõuatõmbed – 15

Bench dipid kastil – 15

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted rinnani – 15

Kätekõverdused - 15

Kükist hüpped – 30

Mägironijad – 30

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Rööbaspuu dipid - 10

U16 TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kastile hüpped – 10

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

Kükist hüpped poolpöördega – 10

Käärkükk hüppega – 20

HARJUTUSED VOOR 2

Lamadest istesse tõusud – 30

Kosmonaudid – 10

Mägironijad – 30

Austraalia lõuatõmbed – 15

Bench dip kastil – 15

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted rinnani – 15

Bench dipid – 20

Kükist hüpped – 30

Mägironijad – 30

Kätekõverdused – 10



U18 POISID

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 20

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

Kükist üleshüpped poolpöördega – 10

Väljaaste sammud hüppega – 20

Kastile hüpped – 10

HARJUTUSED VOOR 2

Military pull-up – 10

Rööbaspuude vahel dipid – 15

Lamadest istuli tõusud – 30

Kosmonaudid – 10

Mägironijad – 30

HARJUTUSED VOOR 3

Tireltõus kangil – 5

Rippes põlvetõsted rinnani – 20

Rööbaspuude vahel dipid – 20

Kükist hüpped – 30

Mägironijad – 30

Lõuatõmbed kangil – 5

U18 TÕUDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped – 20

Väljaaste sammud hüppega – 10

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Kükist üleshüpped poolpöördega – 20

HARJUTUSED VOOR 2

Rööbastel toengus põlvetõsted – 15

Austraalia lõuatõmbed – 15

Kätekõverdused – 20

Mägironijad – 30

Bench dipid kastil – 15

HARJUTUSED VOOR 3

Rippudes põlvetõsted rinnani – 20

Kastile hüpped – 15

Kätekõverdused – 20

Kosmonaudid – 15



MEHED TASE 1

HARJUTUSED VOOR 1

Ühejalakükk kastil vasak jalg – 5

Ühejalakükk kastil parem jalg – 5

Kastile hüpped – 20

Kükid – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

HARJUTUSED VOOR 2

Lõuatõmbed kangil – 5

Sirge toru dipid – 20

Military pull-up – 10

Rööbaspuudel dipid – 20

Kätekõverdused – 30

HARJUTUSED VOOR 3

Lõuatõmbed kangil – 8

Kosmonaut – 20

Kangil rippes põlvetõsted – 40

Sirge toru dipid – 40

Kastile hüpped – 20

Lõuatõmbed kangil – 5

MEHED TASE 2

HARJUTUSED VOOR 1

Ühejalakükk kastil vasak jalg – 10

Ühejalakükk kastil parem jalg – 10

Kastile hüpped – 25

Kükist hüpped poolpöördega – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

HARJUTUSED VOOR 2

Jõutõus – 5

Lõuatõmbed kangil – 20

Sirge toru dipid – 40

Rippes jalatõsted kangini – 15

Military pull-up – 10

Rööbaspuudel dipid – 25

Kätekõverdused – 40

HARJUTUSED VOOR 3

Tireltõus – 10

Lõuatõmbed kangil – 25



Kosmonaut – 20
Sirge toru dipid – 50
Kastile hüpped – 40

MEHED SEENIORID

HARJUTUSED VOOR 1

Ühejalakükk kastil vasak jalg – 5
Ühejalakükk kastil parem jalg – 5
Kastile hüpped – 15
Kükid – 20
Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

HARJUTUSED VOOR 2

Lõuatõmbed kangil – 5
Sirge toru dipid – 20
Rööbaspuudel dipid – 15
Kätekõverdused – 25
Military pull-up – 6

HARJUTUSED VOOR 3

Lõuatõmbed kangil – 5
Kosmonaut – 15
Kangil rippes põlvetõsted – 30
Sirge toru dipid – 30
Kastile hüpped – 15
Lõuatõmbed kangil – 5



NAISED

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 30

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

Mägironija – 30

Kastile hüpped – 15

Kosmonaut – 5

HARJUTUSED VOOR 2

Rööbaste vahel dipid – 15

Austraalia lõuatõmbed – 15

Sirge toru dipid – 10

Bench dipid kastil – 20

Kätekõverdused – 15

HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 25

Bench dipid kastil – 20

Kastile hüpped – 10

Kosmonaut – 15

Kangil rippes põlvetõsted rinnani – 20



NAISED SEENIORID

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Mägironija – 30

Kastile hüpped – 15

Kosmonaut – 5

HARJUTUSED VOOR 2

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 10

Austraalia lõuatõmbed – 15

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kätekõverdused – 10

HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kastile hüpped – 10

Kosmonaut – 15

Kangil rippes põlvetõsted rinnani – 20



ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 20

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 10

Mägironijad – 10

Kosmonaudid – 10

HARJUTUSED VOOR 2

Rippes põlvetõstet – 5

Kätekõverdused – 5

Toengasendis vastasõla puudutamine – 10

Lamades istesse tõusud – 10

HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 10

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 10

Mägironijad – 10

Kosmonaudid – 5

