JÕUVASTUPIDAVUS

Distsipliin kujutab endast ettenähtud baasharjutuste sooritamist kiiruse peale. Ettenähtud harjutusi teeb 2 sportlast korraga. Mõlemal sportlasel fikseeritakse aeg. Võistlussooritus algab üheaegselt ning aeg peatub märgistatud posti puudutades.

Sportlaseid jälgivad kohtunikud, kes juhendavad sooritust ajal. **NB!: Kõiki harjutusi tehakse range vormiga**

Võistlusmomendil on jalanõud kohustuslikud. Paremusjärjestik selgub kolme etteastete aegade summa näol. Võistluse breefing toimub 30 min enne esimese vooru algust. Täiendav info saadetakse eelnevalt registreerunute epostile.

Harjutuste loend järgmistel lehtedel. Vanuseklassid on U8; U10; U12; U14; U16; U18; Mehed, Naised, Seeniorid. Eraldi kava on erivajadustega sportlastele.

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. Seeniorsportlaseid arvestame alates 35. eluaastast.

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

Nõuded sportlasele:

- Eesti Kalisteenika ja Tänavaspordi Liidu sportlaslitsents

KKK

- Kükid on 90 kraadi ja käed sirgelt ette sirutatud
- 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

SISUKORD

Lk 3 U8 POISID & TÜDRUKUD

Lk 4 U10 POISID & TÜDRUKUD

Lk 5 U12 POISID & TÜDRUKUD

Lk 6 U14 POISID & TÜDRUKUD

Lk 7 U16 POISID

Lk 8 U16 TÜDRUKUD

Lk 9 U18 POISID

Lk 10 U18 TÜDRUKUD

Lk 11 MEHED

Lk 12 MEHED SEENIORID

Lk 13 NAISED

Lk 14 NAISED SEENIORID

Lk 15 ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

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

Kätekõverdused – 5

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

Kükid – 15

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

Käärkükk – 20

U12 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped - 20

Kastile hüpped - 5

Hüpped üle takistuse (30 cm kõrge köis) - 20

Kosmonaudid - 8

HARJUTUSED VOOR 2

Lamades istesse tõusud - 20

Austraalia lõuatõmbed - 15

Kükid - 20

Kätekõverdused - 5

Mägironijad - 20

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted - 10

Hüpped üle takistuse - 20

Lamades istesse tõusud - 20

Kosmonaudid - 5

Bench dipid kastil - 10

U14 POISID & TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped – 15

Käärkükk hüppega – 20

Mägironijad – 30

Kükid – 20

HARJUTUSED VOOR 2

Austraalia lõuatõmbed – 15

Kükid – 15

Lamadest istuli tõusud – 20

Kätekõverdused – 15

Bench dipid kastil – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Kätekõverdused – 10

Rööpa vahel põlvetõsted – 20

Mägironijad – 30

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

Lamadest istuli tõusud – 20

U16 POISID

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid - 20

Hüpped üle takistuse (30 cm kõrge köis) - 25

Kükist hüpped poolpöördega - 8

Käärkükid hüppega - 16

Kastile hüpped - 8

HARJUTUSED VOOR 2

Austraalia lõuatõmbed - 12

Rööbaspuudel dipid - 12

Lamades istesse tõusud - 25

Kosmonaudid - 8

Mägironijad - 25

HARJUTUSED VOOR 3

Lõuatõmbed althaardega (chin-up) - 3

Rippes põlvetõsted rinnani - 10

Rööbaspuudel dipid - 15

Kükist hüpped - 20

Mägironijad - 25

Lõuatõmbed pealthaardega (pull-up) - 2

U16 TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped - 15

Käärkükid hüppega - 10

Hüpped üle takistuse (30 cm kõrge köis) - 20

Kükist üleshüpped poolpöördega - 15

HARJUTUSED VOOR 2

Rööbastel toengus põlvetõsted - 12

Austraalia lõuatõmbed - 10

Kätekõverdused - 15

Mägironijad - 25

Bench dipid kastil - 12

HARJUTUSED VOOR 3

Rippes põlvetõsted rinnani - 10

Kastile hüpped - 12

Kätekõverdused - 15

Kosmonaudid - 10

U18 POISID

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 20

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

Kükist hüpped poolpöördega – 10

Käärkükid 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 TÜDRUKUD

HARJUTUSED VOOR 1

Kükist hüpped – 20

Käärkükid 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

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 althaardega (chin up) – 8

Kosmonaut – 20

Kangil rippes põlvetõsted – 40

Sirge toru dipid – 40

Kastile hüpped – 20

Lõuatõmbed pealthaardega (pull up) – 5

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 althaardega (chin up) – 5

Kosmonaut – 15

Kangil rippes põlvetõsted – 30

Sirge toru dipid – 30

Kastile hüpped – 15

Lõuatõmbed pealthaardega (pull up) – 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

Kätekõverused – 15

NAISED SEENIORID

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Mägironija – 30

Kastile hüpped – 15

Kosmonaut – 5

HARJUTUSED VOOR 2

Kätekõverused – 10

Austraalia lõuatõmbed – 15

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kükid – 20

HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kastile hüpped – 10

Kosmonaut – 15

Kätekõverused – 15

ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

HARJUTUSED VOOR 1

Kükid - 20

Hüpped üle takistuse (30 cm kõrge köis) - 10

Mägironijad - 10

Kosmonaudid - 10

HARJUTUSED VOOR 2

Rippes põlvetõsted - 5

Kätekõverdused - 5

Toengasendis vastasõla puudutamine - 10

Lamades istesse tõusud - 10

HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud - 10

Hüpped üle takistuse (30 cm kõrge köis) - 10

Mägironijad - 10

Kosmonaudid - 5