







KÄTELSEISU PULKADE ÜLDREEGLID

- Võistleja peab olema vähemalt 7-aastane. Vanuse ülempiiri ei ole.
- Võistleja saab ühel võistlusel võistelda ainult ühes kätelseisu kategoorias.
- Võistluste korraldaja annab kasutada kätelseisu pulki, kõrgusega ca 30cm.
- Võistlejal on lubatud kasutada oma kätelseisu pulki. (Sellisel juhul peab treener/võistleja kätelseisu pulki ise vahetama enne ja pärast rutiini.)
- Kohtunikud hindavad rutiinide sooritamise punktisummat (E-punktid) vastavalt FIG reeglitele. Hinnang algab 10,0 punktist.
- Igast puuduvast elemendist tehakse -1,0 p mahaarvamine.
- Iga kohustusliku elemendi puhul peab näitama kolme (3) sekundi pikkust hoidmist. Igast puuduvast sekundist tehakse maha -0,3 p.
- Kui elemendid sooritatakse vales järjekorras, siis arvestatakse maha -0,3 p.
- Kui elementide vahel on lisa maandumine, mis pole rutiinis märgitud, on -1,0 p mahaarvamine.
- Igast kategooriast autasustatakse kolme parimat võistlejat.

LEVEL 1

3"	3"		3"	3"		3"	3"
							
käärhoid	koos nurkhoid	alla	harknurkhoid	krokodil	alla	jalg 45* tahahoid	puutehoid





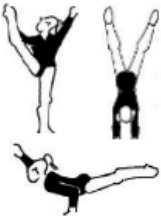
Kõik elemendid tuleb teostada selles kindlas järjekorras ja pildil näidatud asendis.

Elementi sisenevad liigutused ja väljumised peavad olema kindlalt sooritatud. Sirged jalad ei ole kohustuslikud.

Liikumine harknurgast krokodilli tuleb sooritada sirutatud jalgadega.

Esimesest seisust tasakaalust teiseni ei tohi jalg kätelseisu pulki puudutada.

LEVEL 2

LEVEL 2						
3"	3"	3"		3"		3"
						
koos nurkhoid	harknurdhoid	krokodil	alla	2-1 harknurdhoid	alla	vali üks






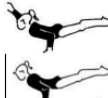
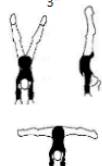
Kõik elemendid tuleb teostada selles kindlas järjekorras ja pildil näidatud asendis.

Liikumine koos jalgadega nurkhoiust harknurdhoidu tuleb sooritada sirgete jalgade ja kätega.

Liikumine harknurdhoidu krokodilli tuleb sooritada sirgete jalgadega.

Viimase elemendi jaoks on kolm võimalust. Peate sooritama ühe neist.

LEVEL 3

3"	3"		3"		3"	3"	3"		3"
									
jala hoiu ees, üle 90	Pääsuke	alla	2-1 nurkhoid	alla	harknurk	krokodil	1 käega krodill või 2-1 krododil	alla	kätelseis

Kõik elemendid tuleb teha selles konkreetses järjekorras.

Käestseisu liikumine on valikuline. Kui võimleja sooritab nurgast jõuga kätelseisu liikumise (1-sekundiline hoiu nurgas), antakse talle +0,5 lisaboonust.

Esimesest seisust tasakaalust teiseni ei tohi jalg kätelseisu pulki puudutada.

Liikumine nurgast krokodilli tuleb sooritada sirutatud jalgadega.