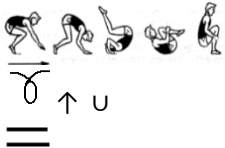




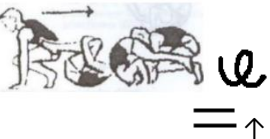
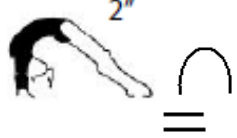

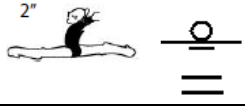

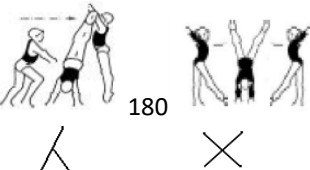



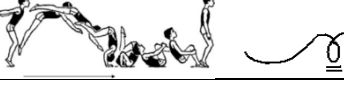

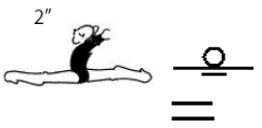





VABAHARJUTUS MINI B POISID

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Tirel ette, üleshüpe 180° pöördega. 	Kägardatult tirel ette, üleshüpe pöördega 180° (hüppe ajal käed ülal). Sooritada ilma pausita. Vaata tirelis kägarat (kätega põlvede ümber kinni). Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
2	Kaaliste 2" 	Kaaliste - istes jalad tõstetud ette, kere kallutatud taha. Käed kõrval
3	Turiseis 2" 	Turiseis 2" käte toetusega. Ilma käte toeta ei ole tehniline viga. Kui kehaasendis on nurk enam kui 90°, kaotab element raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea.
4	Pöördhüpe 360° 	Hüpe koos jalgadega, pööre 360° ümber püsttelje
5	Tiritamm 	Jalgade asend kägaras või sirgelt. Peapealseisust allatulek toimub tagasisuunas.
6	Tirel taha, üleshüpe. 	Lähteasend toengkägar. Kägardatult tirel taha, üles hüpe (hüppe ajal käed ülal). Sooritada ilma pausita. Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
7	Sild 2" 	Sild 2" (silda minek ja tulek vaba). Jalad võivad olla nii sirged kui ka kõverdatud, käed peavad olema sirged ja vertikaalsed põranda suhtes.
8	Harkiste-ettepainutus 2" 	Keha nurk vähem või võrdne 45°. Kehaasendi puhul säärenurgast enam kui 45° kaotab element raskusväärtuse. Kõht peab olema maas.
9	Spagaat 2" 	Käed võivad toetuda maha.
10	Hundiratas 	Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas, käed ülal.

VABAHARJUTUS MINI A POISID

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Hoovõtult rondaat, üleshüpe 180° pöördega, hundiratas 	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Pöörde ajal käed üleval. Sooritada ilma pausita. Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas.
2	Kätelseis, tirel ette 	Kätelseisu 1" ja tirel ette (püsti tõusmine läbi kägara). Kui kätelseisu asendis on kehanurk enam kui 90°, siis element kaotab raskusväärtuse. Juhul, kui elemendis näidati nõutud arv sekundeid, kuid ebaõnnestub elemendist väljumine, kaotab element raskusväärtuse.
3	Sildring ette kahele 	Keha aeglane ring ette. Ühe jala hoo ja teise tõukega üle kätelseisu, tõusmine kahel jalal.
4	Rõhtseis 2" 	Seistes sirge jala hoie ees, kõrval või taga 90° ilma käte abita. Kui tõstetud jala nurk tugijala suhtes on vähem kui 45°, kaotab element raskusväärtuse.
5	Hüppetirel 	Tireli sooritamisele eelneb lennufaas sirutatud kehaga. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea. Püsti tõusmine läbi kägara.
6	Harknurktoeng 	Toetumine rusikatele või sõrmedele ei ole lubatud.
7	Spagaat 	Käed ei või toetuda maha. Jalgadevahelise nurgaga enam kui 90° kaotab element raskusväärtuse.
8	Tiritamm 	Peapealseis sirgete koos jalgadega. Peapealseisust allatulek toimub tagasisuunas.
9	Jalavahetushüpe (käärid) 	Hüpe jalatõstega ette vähemalt 90°, maandumine hoojalale.
10	Tirel taha upselt 	Alustades ja lõpetades jalad koos. Sirgete jalgadega tireli sooritamine.