

TÜTARLASTE SPORTVÕIMLEMISE ARVESTUSLIK PROGRAMM 2016/17

TOENGHÜPE

1. Kägerhüpe kükki, pöördega 180 maandumisel	5,0
2. Kägerhüpe üle kitse	5,0
3. Harkhüpe üle kitse	5,0
4. Harkhüpe pöördega maandumisel	5,0

AKROBAATIKA

1. Tirel ette harkseisu või	2,0
tirel ette kätelseisust harkseisu	4,0
2. Tirel ette	1,0
3. Ratas kõrvale	2,0
või ratas kõrvale ühe käe toetusega	3,0
4. Tirel taha või	2,0
tirel taha kätelseisu (sirgete jalgadega +1 punkt)	4,0
5. Turiseis ilma käteta (käte toetusega 1,0)	2,0
6. Turiseisust üleminek toengrõhtpõlvitusse ja poolspagaati	1,0
7. Sild istest	2,0
või seisust	3,0
või kätelseisust	4,0
8. Sild jala või käe tõstega	1,0
9. Sild pöördega toengkägarasse	2,0
või sillast tõusmine püsti	3,0
või sildring taha	5,0
10. Kala	3,0
11. Spagaat	3,0

Ebaõnnestunud või halva soorituse korral võib kohtunik vähendada elemendi eest antud punkte. Suurepärase ja väga hea soorituse eest võib kohtunik lisada 0,5 – 2,0 punkti

RÖÖBASPUUD

1. Tireltõus alumisel rööpal	3,0
või tireltõus ülemisele rööpale ripplamangust	4,0
või tireltõus ülemisel rööpal	5,0
2. Toengust jala viimine üle rööpa	1,0
3. Laskumine kinnerrippesse	1,0
4. Kääriipe	1,0
5. Ripplamangust jala tõstega pööre üle puusa 360o	2,0
6. Hooglemine segatoengus (käetoeng ja küünarvarstoeng)	2,0
7. Reisiste, vasak käsi kõrval	1,0
8. Nurkiste	2,0
9. Tõus püsti ühel jalal	1,0
10. Parema jala viimine üle ülemise rööpa (puutega 1 p.)	2,0
11. Rõhtseis	1,0
12. Vasaku käe toenguga ja parema jala hooga taha	
ülesirutus mahahüpe	2,0
või minek eestoengusse	1,0
harklangus	2,0
kinnerhäär mahahüpe	2,0

POOM

1. Kahe jala tõukega toengkägar poomile	2,0
2. 180o pööre kükkis, tõus	2,0
3. Kõnd selg ees 3 sammu	1,0
4. 180o pööre päkkadel	1,0
5. Põlvetooste kõnd	1,0
6. Rõhtseis	2,0
7. Toengrõhtpõlvitus	1,0
8. Poolspagaat	1,0
9. Pööre ühele jalale kükki, teine väljaseades kõrval poomil	1,0
10. Pööre 180o ühel jalal kükkis	1,0
või pööre 2 korda 180o	2,0
või pööre 360o	3,0
11. Nurkiste	2,0
12. Jalahooga taha pööre 180o ühe jala päkal	2,0
13. Ratas kõrvale	5,0
14. „Sõrmus“	2,0
15. 2 jalavahetushüpet	1,0
16. Mahahüpe 180o pöördega poomi otsast	1,0
või mahahüpe läbi kätelseisu poomi otsast	4,0
või mahahüpe läbi kätelseisu ühel käel	5,0