PÄRNUMAA KOOLINOORTE MV
AKROBAATIKA JUHEND

EESMÄRK:

a. Selgitada parimad Pärnumaa koolide parimad vastavalt järgmistes klassides 4, 5, 6, 7, 8-9 kl TÜDRUKUD ja 4-5, 6-7, 8-9 kl POISID
b. Hoida elus sportvõimlemise kahe ala traditsioone koolides
c. Lihtsustada ja kohandada sportvõimlemist kõigile koolinoortele kättesaadavaks
d. Elavdada ja populariseerida ala harrastamist Pärnumaal
e. Propageerida sporti kui tervislikku eluviisi
f. Koolinoortele võistlusmomendi loomine ning vaba aja sisustamine

AEG JA KOHT: 07.12.2026. 4,5 kl T linn ja maakond, 4-5 kl P PÄRNU SPORDIHALL kell 10.00

16.12.2026. 6-7, 8-9 poisid ja 6, 7, 8-9 kl tüdrukud PÄRNU SPORDIHALL kell 10.00

REGISTREERIMINE: Palume registreerida **hiljemalt 30.11.2026. meilile/draiv NB! Peale registreerumist selgub kas on võimalik teha ka ühel päeval.**

MANDAAT: Enne võistluste algust palume kooli esindajal esitada ülesandmislehed. Muudatusi võib teha 30 minutit enne võistluste algust.

OSAVÕTJAD: 4-9 klasside õpilased- arvestus individuaalne, nooremad õpilased 3 kl võivad ka osaleda.

Võistlusklassid: poisid 4-5, 6-7, 8-9 kl ; tüdrukud 4, 5, 6, 7, 8-9 kl

SÜSTEEM: Võistlus on individuaalne, kahe ala (hüpe, akrobaatika) peale kokku saadud suurim punktide summa selgitab antud vanuseklassi võitja poisi ja tüdruku. Kui punktide summa jääb võrdseks, siis esimesena vaadatakse akrobaatika hinnet, mis määrab koha.

Kui ka siis on võrdne punktide summa, vaadatakse hüppe hinnet, kui ka see on võrdne siis selgitavad koha ümberhüpped.

Eraldi arvestus: Selgub ka absoluutarvestuses parem P ja parem T, kes on kogunud enim punkte. Samade reeglite kohaselt nagu kohtade puhul.

HINDAMINE: Elemente hinnatakse punktidega, kokku on võimalik saada tehniliste elementide sooritamise eest 10 punkti.

Tehniline sooritus: kohustuslike elementide puhtus, sujuv üleminek elemendilt elemendile, harjutuse alustamine/lõpetamine, püsimine elemendis a, la 2 sekundit (elemendis püsimine), elementide kehanurgad, amplituudid, kõrgused, loogiline ja sujuv tempo.

AUTASUSTAMINE: Igas vanuseklassis autasustatakse: medal, diplom, auhind.
Tüdrukutel on eraldi arvestus linn ja maakond.
Poisid võistlevad ühiselt Pärnumaa meistri tiitlile.
Absoluutarvestuse parimaid autasustatakse karikaga.

Võistluste peakohtunik: Ene Saagpakk PSL
Sportvõimlemise II taseme (Eesti) kategooria kohtunik

Lugupidamisega
Ene Saagpakk Pärnumaa Spordiliit

EESTI KULTUURKAPITAL
PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY
KULTUURIMINISTEERIUM

LISA 1. AKROBAATIKAKAVAD

4.-5 klass – TÜDRUKUD

1. *LA. Tirel ette (sirgetelt jalgadelt, püsti asendis). Tirel ette*. 1,5p.
2. *Peapealseis* kõverdatud jalgadega (kägaras) 2p.
3. Toengkükk. *Tirel taha* 1p.
4. *Veere taha Turiseis* (käte toetusega) 1p.
5. Laskumine tagasi selili lamangusse, *Sild maast*. Laskumine tagasi selili lamangusse. Sirutus, käed ülal. 1,5p.
6. *Tõusuga Kaaliste.* (võib algul istesse -0,3 p,) Veere üle V/P õla taha põlvitusse (mitte põlvitusistesse). Käed kõrval. 1p.
7. Hüppega toengkükki. Tõus. Sirutus. *Ratas kõrvale* 2p.

6.-7 klass – TÜDRUKUD

NB! (Astuda mati otsast samm ette u 1,5 m kui ära ei mahu kogu harjutusega matile)

1. LA. Algseis, galopp hüplemine edasi v ja paremaga, käed kõrval.
2. *Ratas kõrvale* (pöördega tagasi liikumissuunda matil). 2p.
3. LA. Algseis, laskumine toengkükki. *Tirel taha*. 1p.
4. *Veere taha Turiseis* (käte abita). 1p.
5. *Veere toengrõhtpõlvitusse*. Jala (p/v) vibutusega taha üles ja hüppega toengkükki, tõus. 0,5p.
6. *Sirutus. Laskumine Silda* (ülevalt). Sild püsi, laskumine selililamangusse. Sirutus, käed ülala. 2p.
7. Tõus istesse. Käed kõrval. Pöördega üle V/P õla („kala“) lamangusse (kõhuli matile, rindkere tõste, käed kõrval) kõhulilamangust hüppega toengkükki. 0,5p.
8. *Peapealseis sirgete jalgadega*. Püsi. Toengkükk. 2p.
9. *Tirel ette*. Tõus, Sirutus. 1p.

8.-9. klass – TÜDRUKUD

1. *Kätelseis (fikseeri asend 2 s.), tirel ette*. Tõus. Sirutus 2p, (abistamisega -0,5p).
2. *Ratas kõrvale 2 tk*. Pööre. (liikumine tagasi). Sirutus 2p.
3. *Tasakaaluseis (ARABESK),* v/p jalal, teine jalg käehoiuga kõrval (vähemalt 90 c) ja rohkem. LA. 1p.
4. *Hüppega tirel ette, tirel ette*. Toengkükk 1p.
5. Veere taha *turiseisu käte abita*. 1p.
6. *Veere taha (käte abiga) poolspagaati*. 0,5p.
7. Hüppega toengkükki, tõus LA.
8. *Sirutus ja laskumine silda. Tõus. Sirutus. 2p.*
9. Hüpe harki (käed kõrval) harktirel ette, õhus jalad kokku, toengkükki.
10. *Ülesirutushüpe* . Siruta. 0,5p.

4.-5. klass – POISID

1. LA algseis. Hüppega harkseisu. Käed kõrval.
2. *Harktirel ette*– tõusuga harkseisu, käed kõrval. 2p.
3. Hüppega jalad kokku, käed all.
4. Laskumine toengkükki, *Tirel ette*. 1p.
5. *Tirel taha* – (4. ja 5. teha tempokalt) 2p.
6. Veere taha *turiseisu*. (käte abiga) 1p.
7. Tagasi toengkükki. *Peapealseis* (kõverdatud jalgadega), Toengkükki ja *Tõus LA*. 2p.
8. *Harki-kokku hüplemine*. Käed kõrval, ülal, kõrval, all. (4. le) 1p.
9. *Puuteseis*. (Seis ühel jalal p/v, teine jalg põlvest kõverdatult). 0,5p.
10. *Ülesirutushüpe*. 0,5p.

6.-7. klass – POISID

1. Sirutus. Hüppega *tirel ette*. (kahe jala tõukelt püsti asendis) 1p.
2. *Tirel ette*. Tõus, *hüpe üles 180 c pöördega* (selg ees liikumis suunda) 1p.
3. Toengkükk, *Tirel taha. Toengkükk* 1p.
4. Veere taha *turiseisu*, käte abita (käed põrandal maas). Tõus. Sirutus. 1p.
5. *Tirel taha upselt harkseisu*. Hüppega jalad kokku. Sirutus. Tempokalt 1p.
6. *Laskumine kükki. Peapealseis* – sirgete jalgadega. Toengkükk 2p.
7. Hüppega, Toenglamangusse. (hoia), Hüppega toengkükki, tõus. Siruta. 1p.
8. LA. Hoovõtu sammuga *Ratas kõrvale* (V või P jalast). 2p.

8.-9. klass – POISID

1. *Kätelseis fikseeri asend, Tirel ette*. Tõus LA. Hüppega tirel ette. 2p.
2. Hüpe üles 360 c pöördega ja *tirel taha upselt* (sirgete jalgadega) ka tõus, sirutus. 2p.
3. Laskumine kükki, *peapealseis* (sirgete jalgadega liikumisega üles ja alla). Toengkükk. 2p.
4. *Veere taha turiseisu* (käte abita). Veere üle v/p õla (kala) matile kõhuli, käed kõrval. 2p.
5. Kõhulilamangust hüppega toengkükki, tõus LA.
6. *Hoovõtu sammuga Ratas kõrvale, ratas kõrvale*. 2p.

HÜPPED !

4-5 kl Tüdrukud hüpe:

- Kits risti (u. 80-90 cm), kuidas on võimalik.
- Harkhüpe
- Hoolaua kaugus vaba

6-7 kl Tüdrukud hüpe:

- Kits risti (u. 100-105 cm)
- Harkhüpe

8-9 kl Tüdrukud hüpe:

- Kits risti (105-110 cm)
- Harkhüpe

4-5 kl Poisid hüpe:

- Kits risti (u. 90-100 cm)
- Harkhüpe

6-7 kl Poisid hüpe:

- Kits risti (u. 105-115cm)
- Kägarülehüpe

8-9 kl Poisid hüpe:

- Kits piki (u. 115-120 cm)
- Kägarülehüpe

Kitse kõrgus pigem soovituslik ja reguleeritakse kohapeal, kuidas on võimalik.