

Kehaliste katsete sooritamise juhend

1. Kätekõverdused toenglamangus

Lähteasend: eestoenglamang sirgetel kätel, peopesad sõrmedega paralleelselt ees või rusikas (nukkide peal); keha moodustab õlgadest kandadeni ühe sirge.

Sooritus: käte kõverdamisel peab tekkima 90° nurk (õlavars on paralleelne toetuspinnaga); puhkus on lubatud lähteasendis; käte kõverdamisel ja sirutamisel peab keha moodustama ühe sirge.

Vead:

- 1) käte mittetäielik sirutamine;
- 2) käte kõverdamisel ei saavutata 90° nurka;
- 3) käte kõverdamisel ei moodusta keha sirget joont.

Aeg: 2 minutit.

2. Kõhulihaste jõuharjutus

Lähteasend: selili lamang, käed kuklal, küünarnukid ette suunatud, põlved kõverdatud 90° nurga all, jalalabad fikseeritud (jalgu võib hoida kinni katsetes osalev kaaslane). Puhkeasend on isteaasend.

Sooritus: tõus istesse, puudutades küünarnukkidega põlvi; käed on kogu harjutuse sooritamise ajal kuklal, selli asendisse laskudes peab turi puudutama maad.

Vead:

- 1) käsi ei hoita kukla taga;
- 2) sooritusel antakse küünarnukkidega lisahoogu;
- 3) istesse tõustes ei puuduta küünarnukid põlvi;
- 4) selili laskudes ei puudutata turjaga maad.

Aeg: 2 minutit.

3. Kestusjooks/kiirkõnd

Sooritus: kõik katsetes osalejad läbivad kõrvalise abita 3000 m distantsi kas staadionil või mõnel muul tasasel rajal oma võimete järgi kas joostes, vaheldumisi sörkides ja kõndides või ühtlases tempos kiirkõnniga. Katse korraldaja fikseerib distantsi läbimiseks kulunud aja.

4. Kätekõverdused rippes

Lähteasend: ripe kangil, peopesad pealthaardes, jalad ja käed sirged, jalad maast lahti.

Sooritus: käsi kõverdades tõstetakse lõug üle kangi ja lastakse käed taas sirgeks. Harjutuse sooritamiseks ei ole ajalast piirangut. Puhkus on lubatud lähteasendis.

Vead:

- 1) rippes ei ole käed sirged;
- 2) käte kõverdamiseks antakse ülakehaga hoogu või tehakse hooliigutusi jalgade ja kehaga;
- 3) võimlemiskangile hüpates jäetakse lähteasend fikseerimata;
- 4) lõug ei ulatu üle kangi.

5. Kangi rinnalt surumine lamades. Kangi raskuse valib harjutuse sooritaja: see kas võrdub enda kehakaaluga, on 10 kg kehakaalust väiksem või 10 kg või 20 kg kehakaalust suurem.

Lähteasend: selili pingil, pea, õlad ja tuharad puudutavad pingi horisontaalpinda, jalad toetuvad täistallaga põrandale. Sellist asendit peab hoidma kogu harjutuse sooritamise kestel.

Sooritus: harjutust sooritatakse laiast haardest, kang lastakse rinnale ja surutakse sirgetele kätele. Puhkus on lubatud lähteasendis, kui kang seisab sirgetel kätel ülemises asendis. Kangi kätele võtmiseks ja ära panemiseks võib kasutada kõrvalist abi. Kasutada võib randme tugisidemeid ja tõstevööd.

Vead:

- 1) kangi ei langetata vastu rinda;
- 2) keha tõstetakse surumise hetkel pingilt üles;
- 3) lõppasendis ei ole käed sirged;
- 4) rinnalt pumpamine.

6. Kük kangiga. Kangi raskuse valib harjutuse sooritaja: see kas võrdub enda kehakaaluga võrdne, on 10 kg kehakaalust väiksem või 10 kg, 20 kg, 30 kg, 50 kg või 70 kg kehakaalust suurem.

Lähteasend: püsti ja keha sirge, kang turjal, jalad õlgade laiuselt, käed hoiavad kangist.

Sooritus: aeglaselt kõverdatakse põlvedest ja puusast; keha koos raskusega langetatakse kükki, tõustakse uuesti püsti. Ülemises asendis on jalad põlvedest täielikult välja sirutatud. Kangi turjale võtmiseks ja ära panemiseks võib kasutada kõrvalist abi. Kasutada võib randme ja põlve tugisidemeid ning tõstevööd.

Viga: jalad ei moodusta kükkimisel 90-kraadist või väiksemat nurka.

7. Sangpommi rebimine

Lähteasend: sangpommi hoitakse ühe käega, käsi rippasendis. Harjutuse sooritaja valib kumma käega ta harjutust alustab.

Sooritus: kasutatakse 24 kg sangpommi. Sangpommi rebitakse ühe käega, seejärel teise käega, käe vahetamise otsustab harjutuse sooritaja. Harjutust sooritades viiakse käsi koos sangpommiga katkematu liigutusega üles sirgesse asendisse ja seejärel langetatakse alla sirgesse rippasendisse. Käe vahetamine toimub rippasendis. Lubatud on vaba kätt hoida puusal või seljal. Tulemus arvestatakse nõrgema käe soorituse järgi. Sooritus peab toimuma järjest ilma puhkepausideta.

Vead:

- 1) kätt ei viida üles sirgesse asendisse;
- 2) kätt ei lasta alla sirgesse rippasendisse;
- 3) kätt ei viida üles katkematu liigutusega;
- 4) vaba käega toetatakse jalga;
- 5) tehakse puhkepause.