

## 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 joone.

**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 istetasend. Sooritus: tõus istesse, puudutades küünarnukkidega põlvi; käed on kogu harjutuse sooritamise ajal kuklal, selili 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. 3000 m kestusjooks/kiirkõnd

**Sooritus:** 3000 m pikkune distants läbitakse kõrvalise abita kas staadionil või muul tasasel rajal oma võimete järgi kas joostes, vaheldumisi sörkides ja kõndides või ühtlases tempos kiirkõnniga. Katsete korraldaja fikseerib distantsi läbimiseks kulunud aja.

#### **4. Sõudmine ergomeetril**

**Sooritus:** 6000 m pikkune distantis läbitakse kõrvalise abita sõudeergomeetril Concept 2 või samaväärsel seadmel oma valitud tempos ja õhutakistuse tasemega. Katsete korraldaja fikseerib distantisi läbimiseks kulunud aja.