

FLOPP

EESMÄRGID

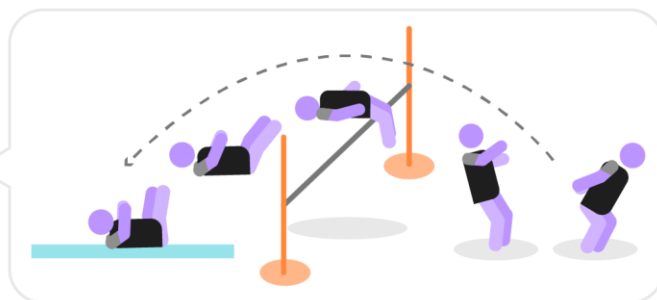
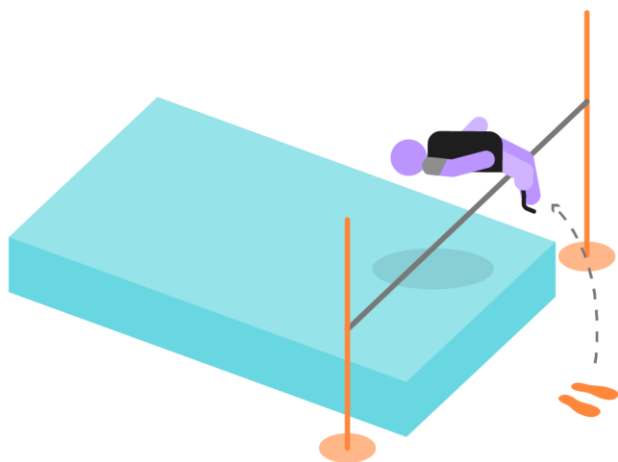


- Hüpata kohapealt üle järjest kõrgemate takistuste (äratõuge mõlemalt jalalt).
- Harjutada flopptehnikat.

KOKKUVÕTE



- Osaleja kõverdab seisvas asendis (selg maandumisala poole ja umbes ühe käe pikkuse kaugusel takistusest) mõlemad põlved, seejärel sirutab need kiiresti (koos aktiivse kätetööga), et hüpata üle takistuse ja maanduda seljale (kasutades flopptehnikat).
- Latti tõstetakse igas voorus 10cm kaupa kuni ükski osaleja seda enam ületada ei suuda.
- Äratõuge peab olema sooritatud mõlemalt jalalt.



VAHENDID



- Latt, nt elastiknõör, kõrgushüppe latt.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Pehme maandumisala, nt matt, heinapallid.

ÜLESANDED



- Sekretär (paneб tulemused kirja).
- 2 abilist (hoolitsevad lati eest).

FLOPP

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles pehme maandumisala ja alusta hüppamist 60cm kõrguselt.
- Hüppamispind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad ise oma äratõuke koha (soovituslikult: ühe käe pikkune vahe hüppaja ja lati vahel).
- Hüppajatel on igal kõrgusel üks katse. Jägmisesse vooru pääsetakse ainult siis, kui kõrgus ületatakse. Latti tõstetakse igas voorus 10cm kaupa kuni ükski osaleja seda enam ei ületa.
- Hüppajad peavad äratõuke sooritama mõlemalt jalalt korraga.
- **OHUTUS!**
Latt ei tohi olla fikseeritud või kinni seotud, see peab kukkuma kergesti.
Maandumisala peab olema pehme ja tasane, nt matt.
Välgi kaelale või kuklale maandumist – pane lõug rinnale.

VARIATSIOONID



- Selle asemel, et pärast ebaõnnestunud katset osalejaid võistlusest kõrvale jätta, anna igale hüppajale kolm katset ja lase neil ise kõrgus valida:
 - Kõrgused: 60cm, 80cm, 100cm
 - Nad võivad iga kord kasutada sama või erinevat kõrgust.
 - Lati maha kukutamine muudab hüppe kehtetuks (0cm).
 - Kõigi 3 hüppe tulemused liidetakse.
- Kõrguse hüppamise asemel hüpatakse kaugust (horisontaalselt) matil olevatesse tsoonidesse.
 - Tsoon 1 (0-0.5m): 1 punkt;
Tsoon 2 (0.5-1m): 2 punkti
ja nii edasi (iga uus tsoon/lisa 0,5m annab 1 lisapunkti).
- Töötage paaris – üks hüppab ja teine mõõdab ning paneb tulemuse kirja; seejärel vahetage (ainult harjutades, mitte võisteldes).

PUNKTISÜSTEEM



- Individuaalne tulemus on parim ületatud kõrgus.
- või
- Liida hüppaja kõigi kolme hüppe tulemused (vertikaalsed või horisontaalsed).

NÕUANDED



- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu ja siruta jalad äratõukel täielikult, et luua võimalikult suur vertikaalne (või horisontaalne) tõuge.
- Anna kätega äratõukele hoogu juurde.
- Vältige noa liigutust (jalgade ülespoole löömist) üle lati – see liigutus lükkab teie alakeha alla ja võib lati maha kukutada.

KÄÄRTEHNIKA KÕRGUSHÜPPES

EESMÄRGID

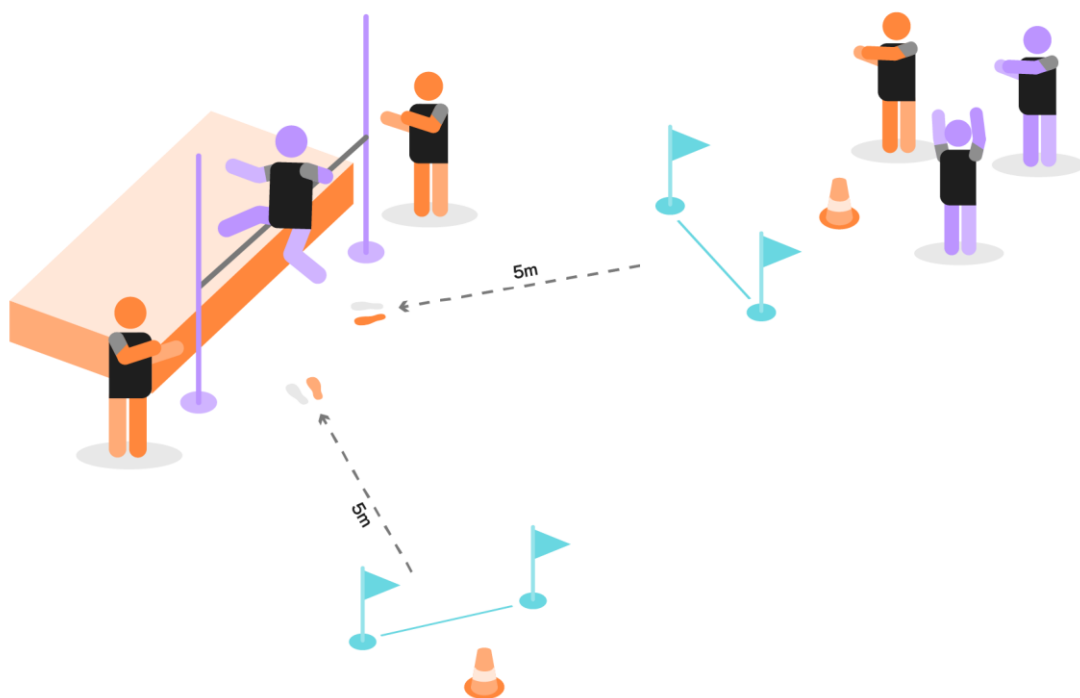


- Hüpata üle järjest kõrgema takistuse.
- Harjutada käärtehnika nii parema jala kui ka vasaku jala äratõukega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad (5m) diagonaalselt mati suunas, sooritades äratõuke ühelt jalalt, hüpates üle takistuse ning maandudes jalgadel (käärtehnika).
- Takistuse kõrgust tõstetakse 10cm kaupa peale igat katset kuni keegi enam üle ei saa.
- Voor 1: äratõuge paremalt jalalt (hoojooks vasakult poolt).
- Voor 2: äratõuge vasakult jalalt (hoojooks paremalt poolt).



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Takistus, nt elastiknõör, kõrgushüppe latt.
- Ooteala tähised, nt koonused.
- Matt (kui on saadaval).
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemusi).
- 2 abilit (haldavad takistust ja maandumistsooni).

KÄARTEHNIKA KÕRGUSHÜPPES

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles hoojooksuala (5m) diagonaalis mati suunas ja määra takistuse algkõrguseks 80cm.
- Pind võib varieeruda, kuid see peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad oma hoojooksu pikkuse, kuid see peab olema lühem kui 5m.
- Osalejatel on igal kõrgusel üks katse. Järgmisesse vooru pääsetakse ainult siis, kui takistus ületatakse. Takistust tõstetakse iga katse järel 10cm kaupa kuni keegi seda enam ei ületa.
- Voor 1: äratõuge paremalt jalalt (hoojooks vasakult poolt).
- Voor 2: äratõuge vasakult jalalt (hoojooks paremalt poolt).
- Osalejad peaksid võistlusel kasutama käärtehnikat.
- Kui maandumisala on liivane, kasuta reha peale igat vooru pinna silumiseks.
- **OHUTUS!** Takistus peab olema kergesti allakukkuv – see ei tohi olla kinnitatud ega kinni seotud. Maandumisala peab olema pegme ja ühtlane, nt matt või liiv.

VARIATSIOONID



- Selle asemel, et osalejaid peale ebaõnnestunud katseid võistluselt eemaldada, anna hüppajatele igas voorus kolm katset ja las neil kõrgus valida:
 - Kõrgused: 80cm, 100cm, 120cm.
 - Nad võivad iga kord kasutada sama või erinevaid kõrguseid.
 - Takistuse maha lükkamine muudab hüppe kehtetuks (0cm).
 - Kõigi 3 hüppe tulemused liidetakse.
- Flopp-tehnika (kui seda on eraldi/ varasemalt tutvustatud).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida esimese ja teise vooru parimad tulemused kokku, et luua üldskoor (individuaalsed tulemused).
- või
- Liida hüppaja kolme katse tulemused esimeses ja teises voorus kokku (vt variatsioonid).

NÕUANDED



- Sujuv kiirus on oluline, et sooritada hea äratõuge.
- Püsi sirge (püstine asend) ja tekita võimalikult suur vertikaalne tõuge äratõuke ajal.
- Kasuta kätehoogu.



KAUGUSHÜPE KAUGUSELE

EESMÄRGID

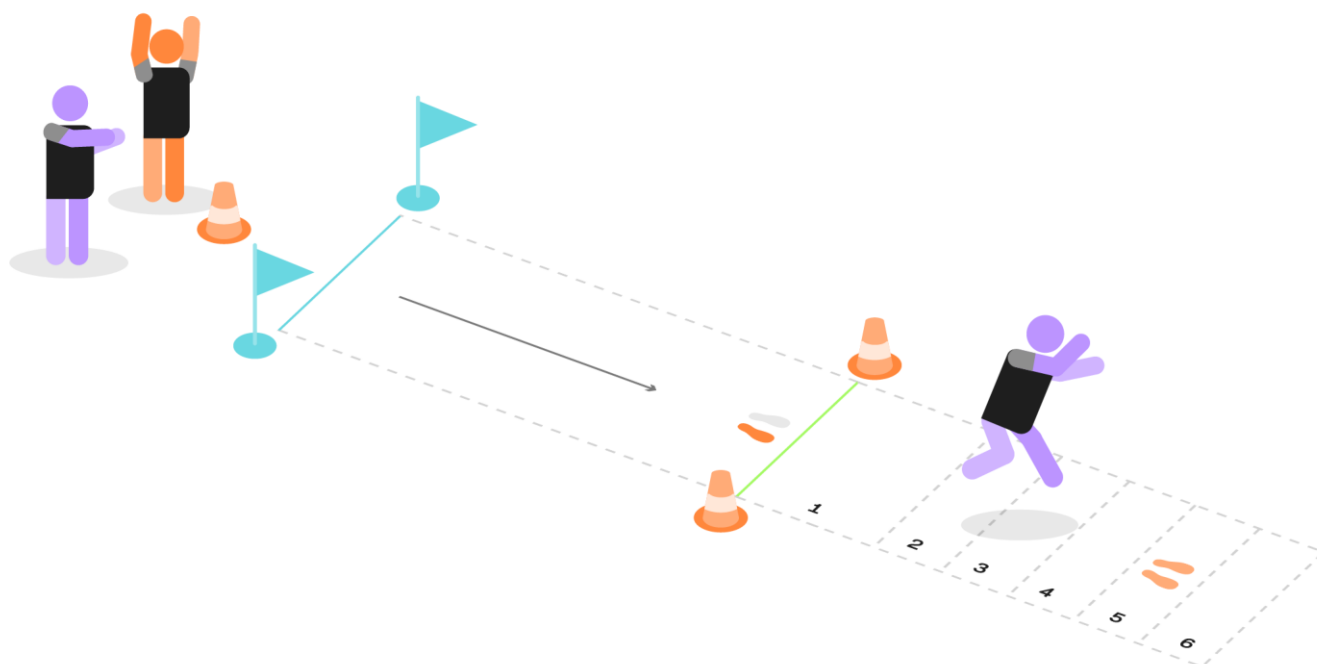


- Harjutada kaugushüpet täpse äratõukega.
- Harjutada kaugushüppe äratõuet paremalt ja vasakult jalalt.

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad äratõukejoone suunas ja sooritavad äratõuke ühelt jalalt, hüpates võimalikult kaugemale maandumistsooni ning soovituslikult maandudes kahele jalale.
- 1. voor: osaleja sooritab äratõuke paremalt jalalt.
- 2. voor: osaleja sooritab äratõuke vasakult jalalt.
- Igal hüppajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukejoon, nt koonused ja teip, lubajooned.
- 17 maandumistsooni tähist, nt köied, lindid.
- Mõõdulint (10m).
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneб tulemused kirja).
- 2 abilist (jälgivad äratõuet ja maandumist).

KAUGUSHÜPE KAUGUSELE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles hoojooksuala (10-15m), äratõukejoon ja 16 maandumistsooni. Esimene maandumistsoon on 2m kaugusel äratõukejoonest, järgmine 2,25m kaugusel ... ja nii edasi. Iga järgnev tsoon liigub 0,25m edasi.
- Kui kasutatakse liivakasti, peab äratõukejoone ja liivakasti vahel olema vähemalt 0,5m.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad ise oma hoojooksu pikkuse, kuid see ei tohi ületada maksimaalset lubatud pikkust (vt variatsioonid).
- Igal hüppajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna puhkehetk peale igat hüpet). Iga vooru parim katse läheb arvesse.
 1. voor: osaleja sooritab äratõuke paremalt jalalt.
 2. voor: osaleja sooritab äratõuke vasakult jalalt.
- Äratõuke peab sooritama ühelt jalalt ning soovituslikult maandutakse kahele jalale.
- Äratõukejoonele või sellest üle astumine muudab hüppe kehtetuks. Ainult hüpe, mille äratõuge on sooritatud enne äratõukejoont, läheb arvesse.
- Hüpet mõõdetakse maandumisjärgest, mis on kõige lähem äratõukejoonele.
- Kui maandumistsoon on liivane, kasuta reha peale igat hüpet maandumisala silumiseks.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distants:
 - 12-13-aastased: 10m.
 - 14-aastased: 15m.
- Mõõtmine sentimeetrites, mitte punktides.
- Töötage paaris – üks hüppab ja teine mõõdab ning paneb kirja; seejärel vahetage (ainult harjutades, mitte võisteldes).

PUNKTISÜSTEEM

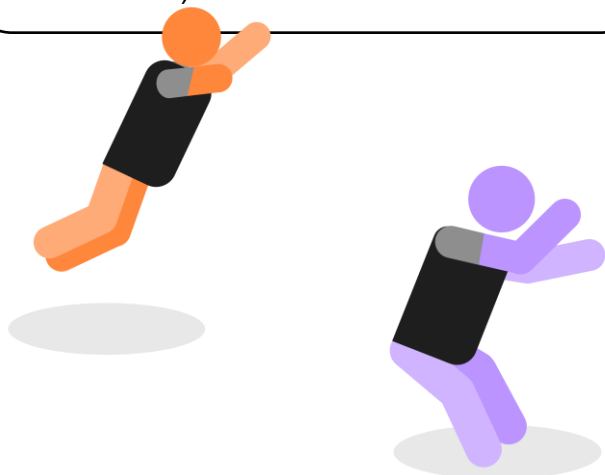


- Liida hüppaja parimad katsed esimesest ja teisest voorust, et luua üldskoor (individuaalsed tulemused).
- Kehtetu hüpe = 0 punkti või 0cm.
- Tsoon 1 (0-2m): 1 punkt;
Tsoon 2 (2,25m): 2 punkti ... ja nii edasi (iga uue tsooni/lisa 0,25m eest antakse 1 lisapunkt).
- Mõõdetakse (cm) varbast (äratõukealast) äratõukejoonele kõige lähema maandumisjärgeni.

NÕUANDED



- Välti äratõukejoonele või üle selle astumist.
- Hoia pilk üleval (äratõukel ära vaata oma jalgu ega kalluta pead tahapoole).
- Äratõukel too vaba jalg (mitte-tõukejalg) ette.



KOLMIKHÜPE KAUGUSELE

EESMÄRGID

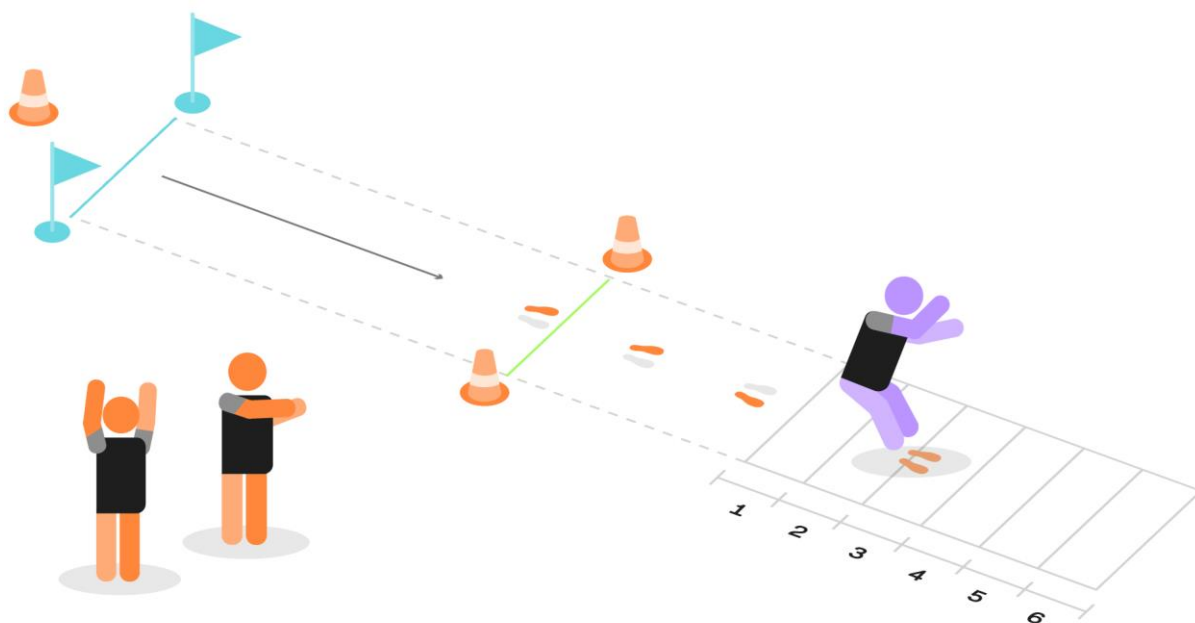


- Harjutada hoojooksuga kolmikhüpet.
- Harjutada kolmikhüpet äratõukega paremalt jalalt ja vasakult jalalt.

KOKKUVÕTE



- Osalejad teevad hoojooksu ja sooritavad kolmikhüppe järjestuse võimalikult kaugele maandumistsooni.
- Hüppajad osalevad kahes voorus:
 1. vooru hüpperütm: parem-parem-vasak-maandumine;
 2. vooru hüpperütm: vasak-vasak-parem-maandumine.
- Igal hüppajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Hoojooksu ala tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukejoone, nt lint, lubja- või mullajooned.
- 16 maandumistsooni tähist, nt köied, lindid.
- Mõõdulint (10m).
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 2 abilist (jälgivad äratõuget ja maandumist).

KOLMIKHÜPE KAUGUSELE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles hoojooksu ala (5-10m), äratõukejoon, 4,5m pikkune ala hopp-samm järjestuseks ning 16 maandumistsooni. Esimene maandumistsoon on 0,25m kaugusel hopp-samm järjestuse alast, järgmine on 0,5m... ja nii edasi 0,25m kaupa.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad oma hoojooksu pikkuse ise, kui see ei ületa maksimaalselt lubatud pikkust (vt variatsioonid).
- Igal hüppajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna peale igat katset puhkehetk!). Parim katse (igast voorust) läheb arvesse.
 1. vooru hüpperütm: parem-parem-vasak-maandumine.
 2. vooru hüpperütm: vasak-vasak-parem-maandumine.
- Hüppata tuleb ühelt jalalt ning soovitatavalt maanduda kahele jalale.
- Äratõukejoonele või sellest üle astumine muudab hüppe kehtetuks. Ainult äratõuge, mis sooritatakse enne joont, on lubatud.
- Tulemusena arvestatakse maandumisjälge, mis on äratõukejoonele kõige lähemal.
- Kui maandutakse liivasele pinnale, tuleb ala peale igat hüpet rehaga siluda.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distantis:
 - 12-13-aastased: 5m.
 - 14-aastased: 10m.
- Tavaline mõõtmine on cm, mitte punktides (äratõukejoonest).
- Liiguta äratõukejoont kaugemale, et suurendada hopp-samm ala.

NÕUANDED

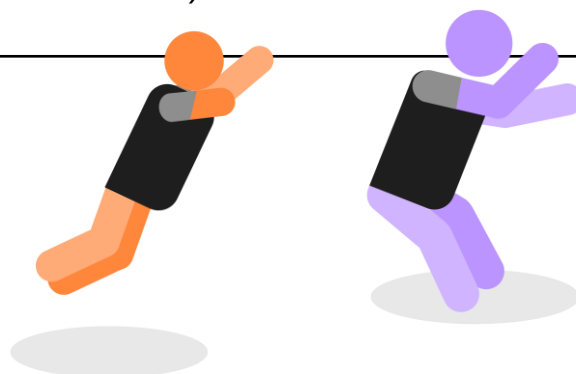


- Kõige tähtsam on rütm (hopp-samm-hüpe võrdsed vahemaad).
- Väldi äratõukejoonest üle astumist.
- Säilita hüpete ajal võimalikult suur (horisontaalset) kiirus – väldi jala kehast ettepoole asetamist (maandumisel).
- Hüppamisel hoia püstine kehahoiak.

PUNKTISÜSTEEM



- Liida hüppaja esimese ja teise vooru parimad katset, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).
- Kehtetu hüpe = 0 punkti or 0cm.
- Tsoon 1 (0.25m): 1 punkt;
Tsoon 2 (0.5m): 2 punkti ja nii edasi (anna 1 lisapunkt iga uue tsooni/ täiendava 0,25m eest).
- Mõõdetakse (cm) äratõukejoonest kuni lähima maandumisjäljeni (vt variatsioonid).



PAIGALT KAUGUSHÜPE

EESMÄRGID

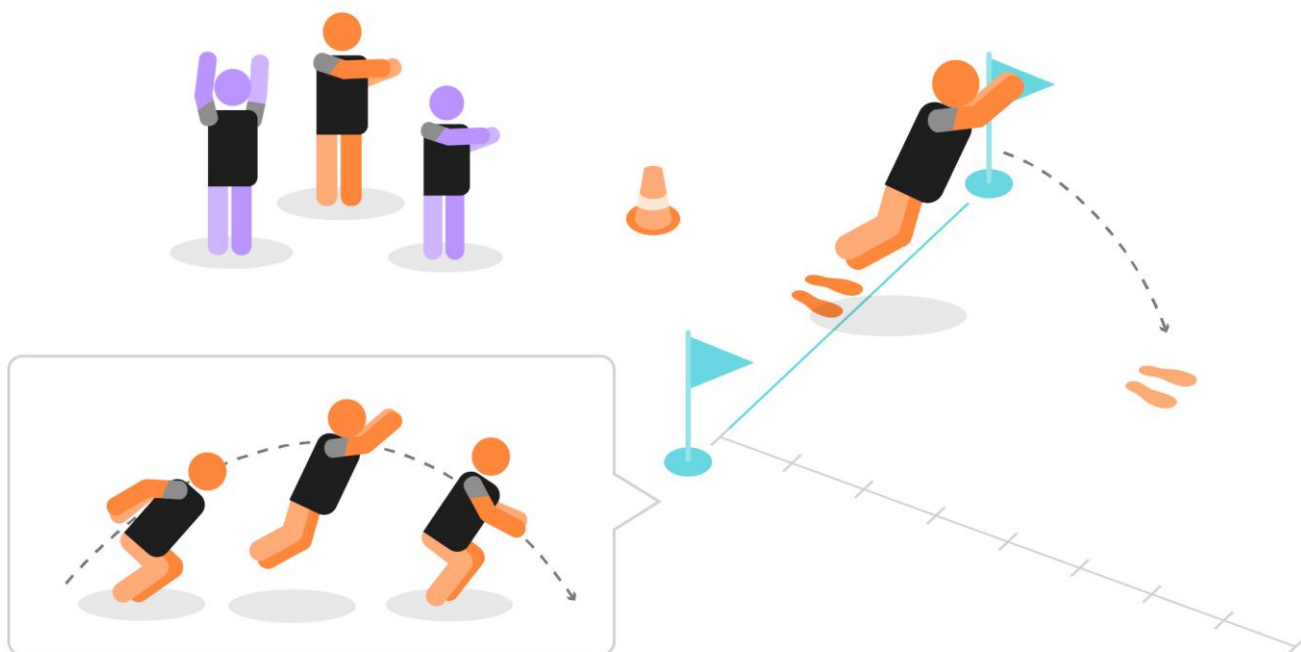


- Harjutada kohapealt kaugushüpet (äratõuge kahelt jalalt).
- Harjutada aktiivset maandumist kaugushüppeks.

KOKKUVÕTE



- Osaleja kõverdab seisvas asendis mõlemad põlved ning seejärel sirutab need kiirsti (koos aktiivse kätetööga), et hüpata võimalikult kaugele hüppealasse.
- Äratõuge sooritatakse kahelt jalalt.
- Igal hüppajal on kolm katset, millest parim läheb arvesse.



VAHENDID



- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukeala tähised, nt koonused, teip, lubjajooned.
- Mõõdulint (5m).
- Reha (kui pind on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- Abiline (jälgib äratõuget ja maandumist).

PAIGALT KAUGUSHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi äratõukejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Äratõuge peab toimuma kahelt jalalt samaaegselt ja ohutuse mõttes tuleks maanduda ka kahele jalale, kuid see pole kohustuslik.
- Äratõukejoonele või sellest üle astumine muudab hüppe kehtetuks.
- Hüppe pikkust mõõdetakse maandumiskohast, mis on lähim äratõukejoonele.
- Igal hüppajal on kokku kolm katset – anna puhkehetk peale igat hüpet! Parim katse (kolmest) läheb arvesse.
- Liivase pinna korral kasuta reha peale igat katset maandumisala silumiseks.

VARIATSIOONID



- Aktiivne maandumine – soovitavalt liivakasti või pehmendatud pinnale.
- Hüppa üle joone – ürita hüpata üle tähistatud joone (üks katse iga kauguse kohta); peale õnnestunud katset liigutatakse joont 0,25m võrra edasi; liiguta joont nii kaua edasi kuni hüppaja ei suuda seda enam ületada.
- Töötage paarides – üks hüppab ja teine mõõdab; seejärel vahetage (ainult harjutamisel, mitte võisteldes).

PUNKTISÜSTEEM

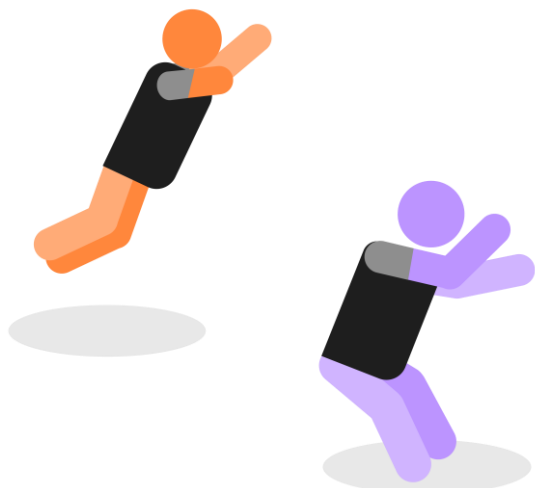


- Parim katse (kolmest) läheb arvesse (mõõdetakse cm).

NÕUANDED



- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu ja siruta jalad äratõukel täielikult.
- Anna kätega hoogu, et toetada äratõuget.
- Maandumisel kuku küljele – väldi taha kukkumist.



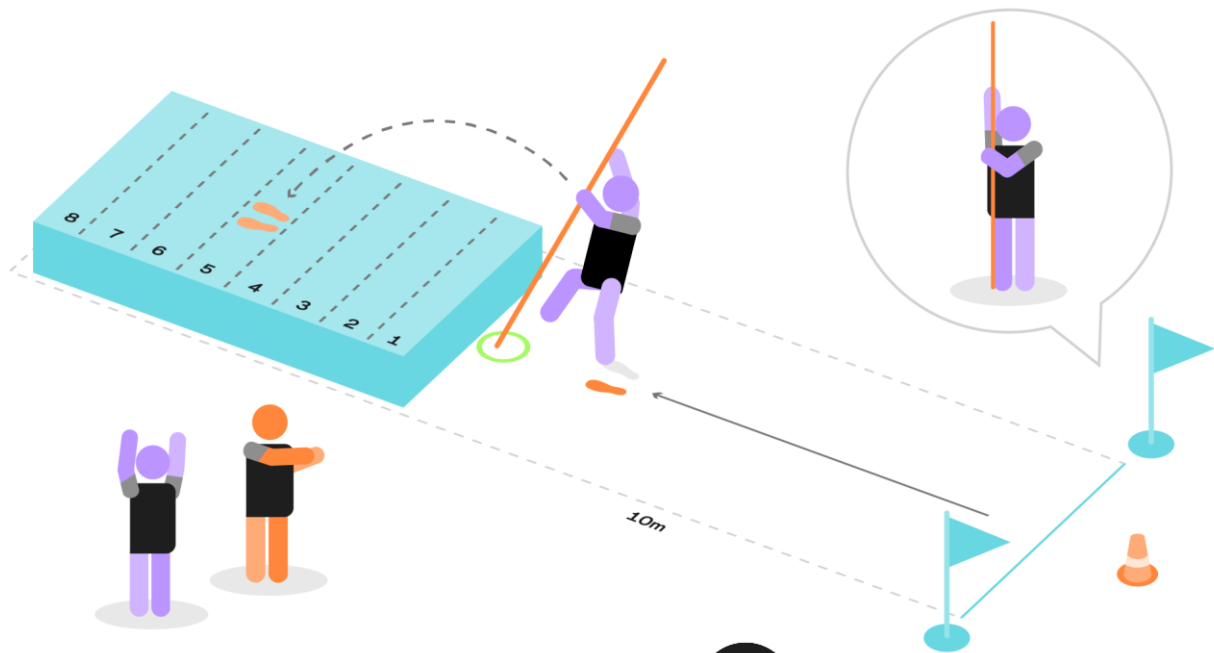
TEIVASHÜPE MATILE

EESMÄRGID

- Harjutada teivashüpet üle takistuse (matt või latt).
- Harjutada teivashüppe äratõuget paremalt jalalt (vasak käsi üleval) ja vasakult jalalt (parem käsi üleval).

KOKKUVÕTE

- Osalejad jooksevad teiba aukuasetamise tsooni suunas, kus teivast maapinnale toetades tõukavad nad end üles ja lükkavad ennast teibaga võimalikult kaugele matile.
- Hüppajad osalevad kahes voorus:
 1. voor: äratõuge paremalt jalalt (vasak käsi üleval).
 2. voor: äratõuge vasakult jalalt (parem käsi üleval).
- Iga hüppajal on igas voorus kaks järjestikust hüpet.
- Lähim tsoon = 1 punkt; järgmine tsoon = 2 punkti; ja nii edasi. Viimane tsoon = 10 punkti.



VAHENDID

- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Kõrgushüppe matt või kerge takistus - ideaalis pehme, nt PVC toru.
- Teiba asetamise ala, nt õhuke matt, rattakumm, rõngas.
- Pole plant zone, e.g. thin mat, bicycle tire, hoop
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 3 teivast, nt bambus, harjavars (maksimaalselt 2,5m).
- 8 maandumistsooni tähist, nt köied, lindid.

ÜLESANDED

- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 1-2 abilist (jälgivad teiba asetamist, maandumist ja hoolitsevad takistuse eest).

TEIVASHÜPE MATILE



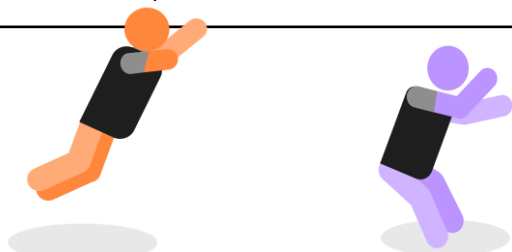
KORRALDUS JA REEGLID

- Sea üles hoojooksuala (10m), aseta 70cm kõrgune matt (või takistus), sea üles teiba asetamise tsoon ja maandumistsoon.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad oma hoojooksu pikkuse ise, kuid see peab olema lühem kui 10m.
- Igal hüppajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna puhkehetk peale igat hüpet). Arvesse läheb iga vooru parim katse.
 1. voor: äratõuge paremalt jalalt (vasak käsi üleval).
 2. voor: äratõuge vasakult jalalt (parem käsi üleval).
- Osalejad hoiavad teivast kahe käega. Vähemalt üksi käsi peab hoidma teiba küljest kuni maandumiseni kinni. Teibast lahti laskmine muudab hüppe kehtetuks.
- Äratõuge sooritatakse ühelt jalalt ning ohutuse huvides on soovituslik maanduda kahele jalale.
- Haarde muutmine või mööda teivast üles ronimine ei ole lubatud.
- Kui kasutatakse takistust (nt latti), siis selle kehaga (mitte teibaga) maha ajamine muudab hüppe kehtetuks.
- Hüppe kaugusena arvestatakse maandumisjälge, mis on kõige lähemal teiba asetamise alale.
- Liivase pinna korral kasuta maandumisala silumiseks peale igat hüpet reha.
- **OHUTUS!**
Takistus (kui kasutatakse) peab kukkuma isegi vähese kehakontakti korral – seda ei tohi kinnitada ega kinni siduda.
Maandumisala peab olema pehme ja ühtlane – näiteks matt või liiv.

VARIATSIOONID



- Alternatiiv hüppamisele ja matile maandumisele: aseta teiba asetamisala ja maandumisala (nt liivakast) vahele takistus (70cm).
- Maandudes peab keha olema äratõukejoone poole (see nõuab õhus 180-kraadist pööret).
- Töötage paarides – üks hüppab ja teine mõõdab ning märgib tulemust; seejärel vahetage (ainult harjutades, mitte võisteldes).



PUNKTISÜSTEEM



- Punktid:
Kehtetu hüpe = 0 punkti;
Tsoon 1 = 1 punkt;
Tsoon 2 = 2 punkti ...ja nii edasi.
- Liida hüppaja paremad katsed mõlemast voorust, et luuda üldskoor (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Ole teiba asetamisel ja äratõukel püstises asendis.
- Keskendu aktiivsele (edasiliikuvale) äratõukele.
- Hoia kogu hüppe vältel kindlat haaret.
- Hoia ülemine käsi sirge ja väljasirutatuna.

TEIVASHÜPE ÜLE TAKISTUSE

EESMÄRGID

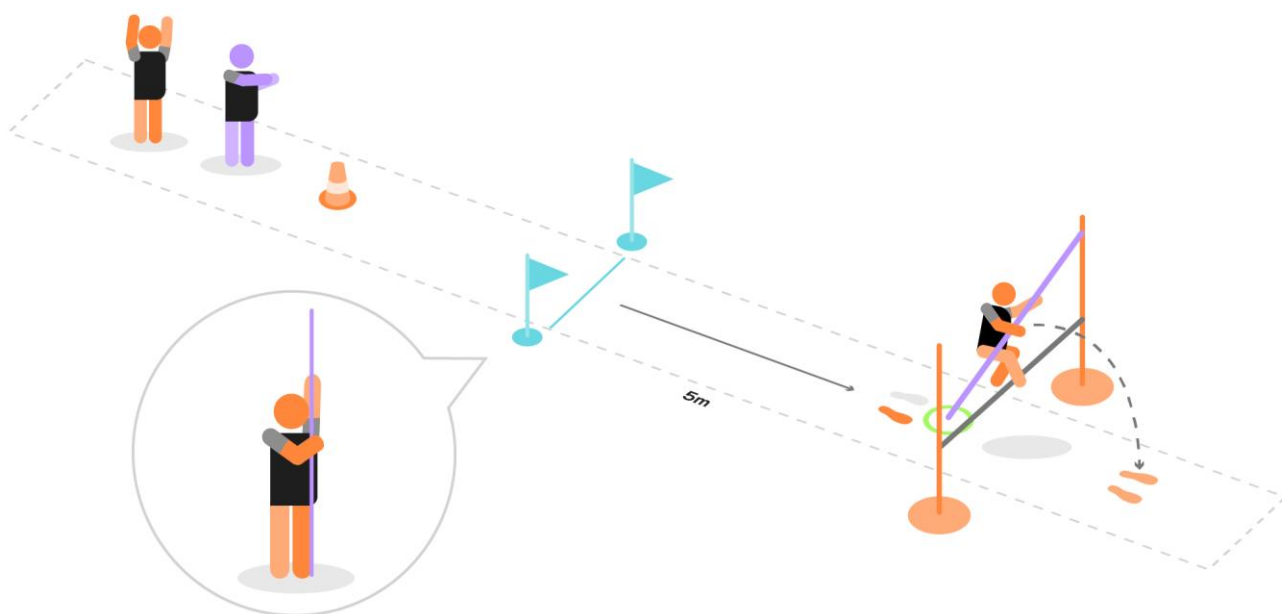


- Hüpata teivast üle järjest kõrgema takistuse.
- Harjutada teivashüpet nii paremalt jalalt äratõukega (vasak käsi üleval) kui ka vasakult jalalt äratõukega (parem käsi üleval).

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad teiba aukuasetamise tsooni suunas ning pärast teiba asetamist tõukavad nad end üles ja hüppavad üle takistuse, maandudes kahele jalale.
- Takistuse kõrgust tõstetakse iga katse järel 10cm kaupa kuni keegi enam üle ei saa.
- Voor 1: äratõuge paremalt jalalt (vasak käsi üleval).
- Voor 2: äratõuge vasakult jalalt (parem käsi üleval).



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Takistus – ideaalis pehme, nt elastiknöör, õhuke PVC toru.
- Teiba asetamise ala, nt jalgrattakumm, rõngas.
- Ooteala tähised, nt koonused.
- 3 teivast, nt bambus, harjavars (maksimaalselt 2,5m).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 2 abilit (haldavad takistust ja maandumistsooni).

TEIVASHÜPE ÜLE TAKISTUSE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles hoojooksuala (5m), teiba asetamise ala ning alusta takistuse kõrgusest 80cm.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad ise oma hoojooksu pikkuse, kuid see ei tohi ületada 5m.
- Hüppajatel on iga kõrguse kohta üks katse. Järgmisele kõrgusele pääseb ainult siis, kui eelmine kõrgus on ületatud. Takistuse kõrgust tõstetakse iga vooru järel 10cm kuni keegi enam üle ei saa.
Voor 1: äratõuge paremalt jalalt (vasak käsi üleval).
Voor 2: äratõuge vasakult jalalt (parem käsi üleval).
- Osalejad hoiavad teivast kahe käega. Vähemalt üks käsi peab hoidma teibast kinni kuni maandumiseni. Kui teibast lastakse lahti enne maandumist, muutub hüpe kehtetuks.
- Äratõuge sooritatakse ühelt jalalt ja ohutuse huvides on soovituslik kahele jalale maanduda.
- Haarde muutmine või mööda teivast üles ronimine ei ole lubatud.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda peale igat hüppe rehaga siluda.
- **OHUTUS!**
Takistus peab kergesti kukkuma (ka minimaalse kehakontakti korral) – seda ei tohi kinnitada ega kinni siduda.
Maandumisala peab olema ohutu, pehme ja ühtlane, nt matt või liiv.

VARIATSIOONID



- Selle asemel, et osalejaid peale ebaõnnestunud katseid võistluselt eemaldada, anna igale osalejale iga voorus kolm katset ning lase neil valida kõrgus:
 - Kõrgused: 80cm, 100cm, 120cm.
 - Nad võivad igal katsel kasutada sama või erinevat kõrgust.
 - Takistuse mahaajamine muudab hüppe kehtetuks (0cm).
 - Kõigi 3 hüppe tulemused liidetakse (mõlemalt poolt).
- Tutvusta takistuse ületamisel 180-kraadist kehapööret (maandumisel peab osaleja olema näoga äratõukejoone poole)

PUNKTISÜSTEEM



- Liida esimese ja teise vooru parimad tulemused üldskoori saamiseks (individuaalsed tulemused).
- või
- Liida osaleja kolme katse tulemused esimesest ja teisest voorust (variatsioonid).

NÕUANDED



- Ole teiba asetamisel ja äratõukel püstises asendis.
- Keskendu aktiivsele (edasiliikuvale) äratõukele.
- Hoia haare kindel kogu hüppe vältel.
- Hoia ülemine käsi sirge ja väljasirutatud.

VIISIKHÜPE

EESMÄRGID

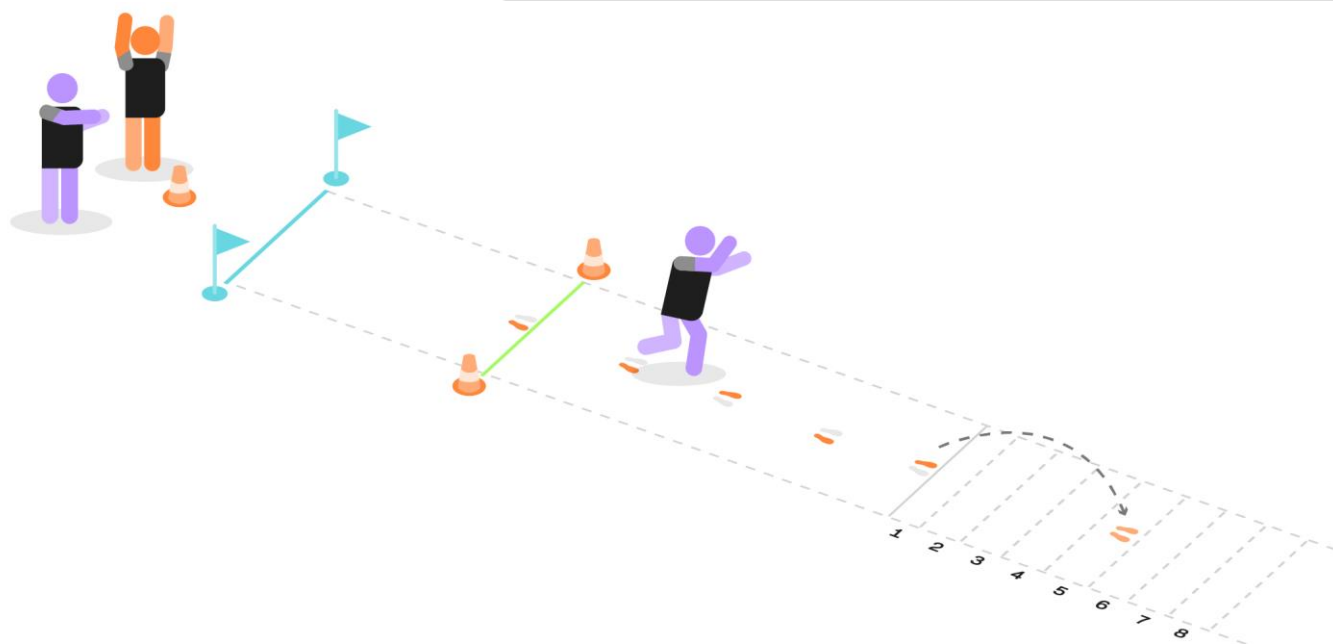


- Harjutada lühikeselt hoojooksult jõulise viimase hüppega viisikhüpet.
- Harjutada viisikhüpet, alustades nii paremalt kui vasakult jalalt.

KOKKUVÕTE



- Osalejad teevad hoojooksu ja sooritavad kindlas rütmis 5 hoppi/sammu, enne kui hüppavad võimalikult kaugele maandumistsooni.
- Hüppajad osalevad kahes voorus:
 1. vooru hüpperütm: parem-parem-vasak-parem-vasak-maandumine
 2. vooru hüpperütm: vasak-vasak-parem-vasak-parem-maandumine
- Igal osalejal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähised, nt koonus.
- Äratõukejoon, nt 2 koonust ja teip, lubajooned.
- 16 maandumistsooni tähist, nt köied, lindid või mõõdulint 10m.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab individuaalsed tulemused kirja).
- 2 abilit (jalgivad äratõuget ja maandumist).

VIISIKHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles hoojooksuala (5-10m), äratõukejoon, hoppide/sammude järjestuse ala (7m) ja 16 maandumistsooni. Esimene maandumistsoon on 0,25m kaugusel hopp/sammu ala, järgmine on 0,5m ... ja nii edasi 0,25m sammuga.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad ise oma hoojooksu pikkuse, kuid see peab olema kooskõlas reeglitega (vt variatsioonid).
- Igal hüppajal on igas voorus (anna puhkehetk peale igat hüpet) kokku kaks (järjestikust) katset. Parim katse (vooru kohta) pannakse kirja individuaalse punktisumma jaoks.
 1. vooru hüpperütm: parem-parem-vasak-parem-vasak-maandumine.
 2. vooru hüpperütm: vasak-vasak-parem-vasak-parem-maandumine.
- Äratõuge peab toimuma ühelt jalalt ja ohutuse mõttes peaks maanduma kahele jalale.
- Äratõukejoonele või sellest üle astumine muudab hüppe kehtetuks. Loetakse ainult katseid, kus äratõuge on tehtud enne äratõukejoont.
- Hüppekauguseks loetakse maandumiskoht, mis on kõige lähemal äratõukejoonele.
- Liivase pinna korral kasuta peale igat katset silumiseks reha.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distants:
 - 12-13-aastased: 5m.
 - 14-aastased: 10m.
- Suurenda/vähenda hüppe-/sammuala pikkust.
- Mõõtmise sentimeetrites (mitte punktides).
- Töötage paarides – üks hüppab ja teine mõõdab ning paneb tulemuse kirja; seejärel vahetage (harjutamisel, mitte võisteldes).

PUNKTISÜSTEEM



- Parim katse mõlemast voorust liidetakse kokku.
- Kehtetu hüpe = 0 punkti või 0cm.
- Tsoon 1 (0.25m): 1 punkt;
Tsoon 2 (0.5m): 2 punkti ja nii edasi (anna lisa 1 punkt iga uue tsooni/ lisanduva 0,25m eest)
- Mõõdetakse (cm) äratõukejoonest kuni maandumiskohani, mis on kõige äratõukejoonele kõige lähemal.

NÕUANDED



- Rütm on võtmetähtsusega (võrdne vahemaa igal hopil/sammul).
- Väldi äratõukejoone ületamist.
- Säilita hüppe ajal võimalikult palju (horisontaalset) kiirust – väldi (maandumisel) jala kehast ettepoole panemist.
- Hoia keha hüpatel püstine.

