

Eilispäivän tähtien
kilpailusarjat
naisten
telinevoimistelussa



1. Eilispäivän Tähtien kilpailut naisten telinevoimistelussa

1.1. Yleistä

Suomen Voimistelupäivillä 2007 järjestetään aktiiviuransa lopettaneille naistelinevoimisteliijoille

- Ladies -sarja (henkilökohtainen neliottelu) ja
- Madame -sarja (joukkuekilpailu).

■ Vakuutus

Voimistelijoiden tulee huolehtia, että heillä on voimassaoleva vakuutus.

■ Asuste

Vapaavalintainen kilpailuasua.

1.2. Kilpailutelineet

■ Hyppy

- mattokasa 125 cm, mattokasan eteen saa laittaa vanhanmallisen hyppyarkun niin halutessaan
- mikäli mattokasa on hyvin pehmeä, voidaan alastulo suorittaa hyppytelineeltä tai erilliseltä mattokasan korkuiselta korokkeelta
- vain yhden ponnistuslaudan käyttö on sallittu

■ Nojapuut

- Ladies -sarjassa voimistellaan eritasonojapuiden ala- ja yläaisalla
- Madame -sarjassa voimistellaan pääsääntöisesti eritasonojapuiden ala-aisalla

■ Puomi

- paavopuomi

■ Permanto

- permantokanveesi
- musiikin kesto enintään 1.30 min

2. Kilpailusarjat

2.1. Ladies-sarja

Telinekohtaiset erityisvaatimukset

■ Hyppy

- käsikosketus suoritettava kahdella kädellä
- hyppyvaihtoehdot
 - urho selälleen
 - urho seisomaan
 - urho vatsalleen
 - tsukaharan alku seisomaan
 - tsukaharan alku selälleen
- vapaavalintainen voimistelullinen hyppy tai voltti alastulona mattokasalta/erilliseltä korokkeelta

■ Nojapuut

- vähintään 5 liikettä (ei tarvitse olla taulukoituja)
- voimistelijan tulee käyttää molempia aisoja

■ Puomi (liikkeiden ei tarvitse olla taulukoituja)

- akrobaattinen liike
- kahden erilaisen voimistelullisen hypyn yhdistelmä
- tasapainoasento
- rytmillinen askelsarja

■ Permanto (liikkeiden ei tarvitse olla taulukoituja)

- akrobaattinen liike kahteen eri suuntaan
- kahden erilaisen voimistelullisen hypyn yhdistelmä
- piruetti 360 astetta
- permannonläheinen liike

2.2. Madame-sarja

Madame -sarjassa kaksi- tai kolmihenkinen joukkue voimistelee itse suunnittelemansa joukkuekohtaiset liikesarjat. Joukkueen voimistelijoiden ei tarvitse olla samasta seurasta. On suositeltavaa, että joukkue valitsee itselleen teeman, jonka pohjalta se suunnittelee liikesarjat, asusteet, musiikin sekä joukkueen nimen. Joukkue saa suorituksestaan yhden yhteisen pistemäärän/teline.

Telinekohtaiset erityisvaatimukset

■ Hyppy

- hyvä juoksuvauhti
- ponnistus laudalta tasajalkaa
- vapaavalintainen tapa hypätä laudalta kasalle, käsikosketus sallittu
- vapaavalintainen voimistelullinen hyppy tai voltti alastulona mattokasalta/erilliseltä korokkeelta

■ Nojapuut

- vähintään viisi (5) liikettä (ei tarvitse olla taulukoituja)
- sarjan voi suorittaa kokonaan ala-aisalla, mutta yläaisan käyttö on myös sallittua

■ Puomi (liikkeiden ei tarvitse olla taulukoituja)

- akrobaattinen liike
- kahden erilaisen voimistelullisen hypyn yhdistelmä
- tasapainoasento
- rytmillinen askelsarja

■ Permanto (liikkeiden ei tarvitse olla taulukoituja)

- akrobaattinen liike
- kahden erilaisen voimistelullisen hypyn yhdistelmä
- piruetti 360 astetta
- permannonläheinen liike

3. Arvosteluohjeet naisten kilpailusarjoihin

⇒ Erityisvaatimusten täyttyessä lähtöpistemäärä on 10.00

■ Hyvityspisteitä voi saada telinekohtaisesti seuraavasti:

Esittäminen	2.00 p.
Asu	2.00 p.
Omaperäinen liike	á 0.50 p. max. 3.00 p./teline
Hyvitykset yhteensä max.	7.00 p.
Pisteet yhteensä max.	17.00 p.