

2 TULOKASLUOKKA PARIT

RYHMÄELEMENTIT

	1	2	3
A	Top näyttää haarakulmapidon, ote basen reisistä. Base avustaa topin jalkojen alta punnerruksen ylös käsinseisontaan □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.	Top näyttää haarakulmapidon, ote basen reidestä kädet peräkkäin. Base avustaa topin jalkojen alta punnerruksen ylös käsinseisontaan □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.	Top suorittaa haarapunnerruksen yksin, base saa ottaa topin jaloista kiinni kun top on käsinseisonnassa jalat yhdessä □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.
B	Topin ote basen reisistä, basen ote topin hartioista. Liikkeeseen meno vapaavalintainen, lopetus 3 sek. olkakäsinseisontaan.	Topin ote basen kyynervarsista, basen ote topin hartioista. Liikkeeseen meno vapaavalintainen, lopetus 3 sek. olkakäsinseisontaan.	Topin ote basen kyynervarsista, basen ote topin hartioista. Liikkeeseen meno vapaavalintainen, lopetus 3 sek. olkakäsinseisontaan.
C	Hand-to-hand ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Basen jalat ojennettuina. 3 sek. pito haarakulmassa/ kulmapidossa.	Hand-to-foot ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Basen tukee omia jalkojaan käsien avulla. 3 sek. pito haarakulmassa/ kulmapidossa.	Hand-to-hand ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. 3 sek. pito haarakulmassa/ kulmapidossa.
D	Top tekee arabialaisen, vauhdinotto vapaavalintainen. Base odottaa, että top on ponnistanut ja heittää topin suoraan ylöspäin. Alastulossa kiinniotto topin käsien alta. Liikettä ei kuitenkaan hylätä, vaikka base ottaisi topista kiinni ennen lentovaihetta.		
E	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, base heittää. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi. Base heittää. Lentovaiheen aikana top kääntyy 180°. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat samaan suuntaan topin käsien alta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi. Base heittää. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat samaan suuntaan topin käsien alta.
F	Syliheitossa basen ote topin kainaloista. Base heittää topin suoraan ylös ja top ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat samaan suuntaan (F) tai kasvat vastakkain (B) topin käsien alta.	Foot-to-hand ote. Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta.	Foot-to-hand ote. Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi. Basen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat samaan suuntaan topin käsien alta.

YKSILÖELEMENTIT

G	Päälläseisonnassa tulee vartalossa on suora linja, jalat ovat yhdessä ja ojennettuina.	Haarakulmapidossa jalat tulee olla ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.	Kulmapidossa jalat tulee olla yhdessä ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.
H	Spagaatin tulee olla pohjassa ja lantio suorassa linjassa, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatiliinja, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatiliinja, nilkat ja polvet ojennettuina.
I	Arabialaisen vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo.	Puolivoltin vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo. Muiden liikkeiden suorittaminen puolivolttiin on kielletty (esim. puolivoltti-voltti jne).	Arabi-flikki tulee suorittaa yhtenäisenä sarjana. Voi myös suorittaa pelkän fiikin paikaltaan tasajalkaa.

2 LUOKKA TRIOT			
RYHMÄELEMENTIT			
	1	2	3
A	Top näyttää haarakulmapidon ilman tukea, ote basejen reisistä. Baset avustaa topin jalkojen alta punnerruksen ylös käsinseisontaan □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.	Top näyttää haarakulmapidon ilman tukea, ote basejen reisistä. Baset avustaa topin jalkojen alta punnerruksen ylös käsinseisontaan □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.	Top suorittaa haarapunnerruksen yksin, baset saa ottaa topin jaloista kiinni kun top on käsinseisonnassa jalat yhdessä □ lopetus 3 sek. käsinseisontaan.
B	Topin ote basen reisistä, basen ote topin hartioista. Middle tekee keräpidon basen polville. Liikkeeseen meno vapaavalintainen. Topin olkakäsinseisontaan ja middlen keräpidon tulee pysyä yhtäaikaisesti 3 sek.	Top seisoo basen hartioilla ja middle basen reisillä. Topin ja middlen kädet ovat yhdessä. Liikkeeseen meno vapaavalintainen. 3 sek. pito.	Top seisoo basen hartioilla ojennuksessa (kädet ylhäällä). Middle suorittaa haarakulmapidon basen jalalle. Middlen ote toinen käsi basen hartialla ja toinen polven takana. Topin ja middlen tulee pysyä nostossa yhtäaikaisesti 3 sek.
C	Hand-to-hand ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Basejen jalat ojennettuina. 3 sek. pito haarakulmassa/ kulmapidossa.	Hand-to-foot ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Baset niskaseisonnassa, kädet tukena selän takana. Meno vapaavalintainen. 3 sek. pito haarakulmassa/ kulmapidossa.	Hand-to-hand ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. 3 sek. pito haarakulmassa / kulmapidossa.
D	Elementissä tulee näkyä kolme eri vaihetta: basejen kyykky □ nosto <u>vähintään</u> rintakehän korkeudelle □ kyykky ja ojennus keskelle. Top seisoo suorana liikkeen ajan, kädet joko alhaalla vartalon vieressä tai ylhäällä.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kehtoasentoon.
E	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kehtoasentoon.
F	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla kehdoissa, baset heittää ylös ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla kehdoissa Baset heittää ylös ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Lentovaiheessa top kääntyy 180°. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla kehdoissa, baset heittää ylös ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Lentovaiheessa top kääntyy 180° horisontaaliliinjassa. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.
YKSILÖELEMENTIT			
G	Päälläseisonnassa tulee vartalossa on suora linja, jalat ovat yhdessä ja ojennettuina.	Haarakulmapidossa jalat tulee olla ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.	Kulmapidossa jalat tulee olla yhdessä ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.
H	Spagaatin tulee olla pohjassa ja lantio suorassa linjassa, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatiliinja, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatiliinja, nilkat ja polvet ojennettuina.
I	Arabialaisen vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo	Puolivoltin vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo. Muiden liikkeiden suorittaminen puolivolttiin on kielletty (esim. puolivoltti-voltti jne)	Arabi-flikki tulee suorittaa yhtenäisenä sarjana. Voi myös suorittaa pelkän fliikin paikaltaan tasajalkaa

2 LUOKKA NELIKOT			
RYHMÄELEMENTIT			
	1	2	3
A	Alin base selinmakuulla, jalat tukee toisen basen selkää. Middle seisoo basen reisillä ja tukee topin käsinseisontaa jaloista kiinni pitäen 3 sek. ajan.	Alin base nelinkontin, muut baset asettavat yhden jalan basen selän päälle ja avustavat topin käsinseisontaa reisille 3 sek. ajan. Ote topin keskivartalosta. Topin jalat Y-asennossa tai sivuspagaatissa.	Baset nojaavat selät vastakkain. Topit tulee käsinseisontaan basejen reisille, ote topin lantioista. 3 sek. pito.
B	Topin ote basen reisistä, basen ote topin hartioista. Liikkeeseen meno vapaavalintainen, lopetus 3 sek. olkakäsinseisontaan. Molempien parien tulee pysyä nostossa yhtäaikaisesti.	Topin ote basen reisistä, basen ote topin hartioista. Baset ojentaa jalat kohti kattoa. Liikkeeseen meno vapaavalintainen, lopetus 3 sek. olkakäsinseisontaan. Molempien parien tulee pysyä nostossa yhtäaikaisesti. Basejen tulee sijoittua jalat vastakkain, mutta jalkojen ei tarvitse osua yhteen.	Topin ote basen reisistä, basen ote topin hartioista. Toinen base kannattelee topin reisillä seisten kasvat vastakkain. Ote topin reisien takaa. 3 sek. pito.
C	Hand-to-hand ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Toinen top suorittaa haarakulmapidon/kulmapidon basejen polville. 3 sek. pito.	Hand-to-foot ote, topin jalat tulee olla suorat ja aavistuksen verran vaakatason yläpuolella. Basen tukee omia jalkojaan käsien avulla. 3 sek. pito haarakulmassa / kulmapidossa. Molempien parien tulee pysyä nostossa yhtäaikaisesti.	Hand-to-hand ote kulmapidossa, topin jalat saa ottaa kevyesti tukea basen jaloista, reiseisessä ote topin jalkojen takaa. 3 sek. pito.
D	Elementissä tulee näkyä kolme eri vaihtoa: basejen kyykky □ nosto vähintään rintakehän korkeudelle □ kyykky ja ojennus keskelle. Top seisoo suorana liikkeen ajan, kädet joko alhaalla vartalon vieressä tai ylhäällä. Kolmas base tukee platformia käsillään sen alapuolelta.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta. Kolmas base tukee platformia käsillään sen alapuolelta.	
E	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kasvat vastakkain topin käsien alta. Kolmas base heittää topin	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi, baset heittää. Alastulossa kiinniotto kehtoasentoon.	Top ponnistaa suoraan ylös ja ojentaa vartalon lentovaiheessa suoraksi ja kääntyy 180°, baset heittää. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana. Alastulossa kiinniotto kehtoasentoon.
F	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla kehdoissa. Liike suoritetaan triona. Baset heittää ylös ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla basejen käsien kannattelemana, kolmas base kannattelee toppia jaloista. Baset heittää ylös ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.	Top selinmakuulla tai vatsamakuulla kehdoissa, kolmas base kannattelee toppia jaloista. Baset heittää ylös, toppi kääntyy 180° ja ottaa topin kiinni takaisin kehtoon. Basejen tulee irroittaa ote topista lentovaiheen aikana.
YKSILÖELEMENTIT			
G	Päälläseisonnassa tulee vartalossa on suora linja, jalat ovat yhdessä ja ojennettuina.	Haarakulmapidossa jalat tulee olla ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.	Kulmapidossa jalat tulee olla yhdessä ojennettuina ja hieman yli vaakalinjan. Käsiin nojaaminen kielletty.
H	Spagaatin tulee olla pohjassa ja lantio suorassa linjassa, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatilinja, nilkat ja polvet ojennettuina.	Siltakaato alkaa ja päättyy ojennukseen kädet ylhäällä. Jaloissa tulee näkyä spagaatilinja, nilkat ja polvet ojennettuina.
I	Arabialaisen vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo	Puolivolttin vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa tulee näkyä jännehyppy ja hallittu alastulo. Muiden liikkeiden suorittaminen puolivolttiin on kielletty (esim. puolivoltti-voltti jne)	Arabi-flikki tulee suorittaa yhtenäisenä sarjana. Voi myös suorittaa pelkän flikin paikaltaan tasajakkaa