

## Akrobatiavoimistelun uutiskirje 1/2015

### Tarkennuksia yksilöpermantosarjoihin!

#### D-luokka

Tumbling-liike (11. ja b11.): Bonusliikettä ei yhdistetä puolivolttiin tai arabi-flikkiin, (kuten bonusliike b3. yhdistetään liikkeeseen 3.), vaan viimeisenä liikkeenä suoritetaan **yksi** seuraavista: puolivoltti, arabi-flikki, arabi-voltti tai voltti eteenpäin. Bonusliikkeet nostavat yksilösarjan vaikeusarvoa (ks. yksilöpermantosarjan ohjeistus ja liikkeet)

#### Kaikki luokat

Yksilöpermantosarjassa voi halutessaan käyttää omavalintaista, instrumentaalista musiikkia taustalla.

### Tapahtumakalenteri

Keväällä akrobatiavoimistelussa kisataan ensimmäistä kertaa ikinä suomenmestaruuksista! Akron kilpailu kaikkien voimistelulajien SM-kisoissa onkin kevään tapahtumakalenterin kohokohta. Koska akron SM-kilpailut järjestetään nyt ensimmäistä kertaa ja omilla säännöillään, järjestetään hyvissä ajoin SM-sarjojen testikilpailu. Akrossa kisataan lisäksi yksilöpermantosarjoissa sekä Voimistelupäivillä Tampereella. Myös leireilyä ja kouluttautumista on luvassa!

#### Kevät 2015

- 20.2. Yksilöpermantokilpailu leirin yhteydessä, Tampere
- 20.–23.2. Hiihtolomaleiri, Tampere
- 8.3. SM-sarjojen testikilpailu ja 2. lk. luokkakilpailu, Kurikka
- 14.–15.3. Lajitaidon peruskoulutus, Tampere
- 2.–6.4. Pääsiäisleiri (3. lk. ja Age group) ja EAGC-näyttötilaisuus, Kurikka
- 8.–12.4. Acro Cup, Saksa
- 8.–10.5. Lajien yhteiset SM-kilpailut, Espoo
- 14.–16.5. Geneve International Acro Cup, Sveitsi
- 5.–7.6. Voimistelupäivät, Tampere
- 12.–18.7. World Gymnaestrada, Helsinki
- Viikko 30 tai 31: Kesäleiri (3. lk. ja Age Group) ja EAGC 2015 -edustus, Kurikka
- 23.9.–5.10. EM-kilpailut, Saksa



## **Akrobatiavoimistelu SM-kilpailuissa**

Akron kisan **alustavat** aikataulut:

- Alkukilpailut perjantaina klo 11:30–14:00
- Finaalit lauantaina klo 19–21:00

Akrobatiavoimistelun SM-kilpailuissa on yksi luokka, johon kaikki kilpailijat osallistuvat.

Akron SM-sarjat (säännöt ja liiketaulukot) löytyvät osoitteesta:

<http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/akrobatiavoimistelu/kilpailujarjestelma/>

SM-sarjojen testikilpailuissa kisataan nykyisten SM-sarjojen sääntöjen mukaisesti. Testikilpailun tarkoituksena on toimia harjoituksena voimistelijoille, valmentajille ja tuomareille ja lisäksi sarjojen sääntöjen toimivuus tarkistetaan. Lopulliset säännöt julkaistaan viimeistään 15.3.2015 mennessä.

## **Leirit**

Hiihtolomaleirillä Tampereella vierailevina valmentajina ovat sirkusmaailmasta tutut Jutta Mustaniemi ja Helena Saarela. Pääsiäisleirillä sekä kesäleirillä valmennuksesta vastaa akron huippunimi Dmitry Vinnikov. Pääsiäisleiri ja kesäleiri on suunnattu edistyneemmille akrovoimistelijoille. Valmentajat pääsevät seuraamaan ja oppimaan leireille maksutta.

## **Lajitaidon peruskoulutus**

Lajitaidon peruskoulutus järjestetään Tampereella maaliskuussa. Tervetuloa mukaan kaikki uudet aloittelevat tai pidempään jo mukana olleet valmentajat! Varsinkin akron parissa aloittaville seuroille lajitaidon peruskoulutus on loistava tilaisuus päästä sisälle akron maailmaan!

## **Tuomareille ja valmentajille**

Muistakaa lukea hyvin SM-sarjojen säännöt ja katsoa liikkeet läpi! Käykää lisäksi lukemassa säännöllisesti FIG:n uutiskirjeet (Acrobatic Gymnastics Newsletters). Ne löytyvät sivustolta <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=507>. Kansainvälisiin sääntöihin tulee silloin tällöin muutoksia ja tarkennuksia.