



## 1. luokka

---

### Permanto

#### Sarja

1	<u>Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon</u>	1,0	(0,5/0,5)
2	<u>käännös 90° tulosuuntaan päin</u>	0,5	
3	<u>Kuperkeikka taaksepäin - jännehyppy 180° käännöksellä</u>	1,0	(0,5/0,5)
4	Jalannosto, josta käsinseisonnin kautta kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan	1,5	(0,5/1,0)
5	Haaraistunnasta lasku eteentaivutukseen	1,0	
6	Jalkojen vienti yhteen täysistuntaan, josta ojennus takanojan kautta etunojaan	1,5	(0,5/1,0)
7	Kaari-kuppi -pomppu, josta nousu perusasentoon	0,5	
8	Jalannosto - Vaaka 2 sek	1,5	(0,5/1,0)
9	<u>Juoksuvauhti, josta tasajalkaponnistuksella jännehyppy</u>	1,5	(0,5/0,5/0,5)
		<b>10,0</b>	

#### Bonukset

<b>b1-2</b>	Tasaponnistuksella hyppyaskel, josta arabialainen - jännehyppy	+0,5
<b>b3</b>	Kuperkeikka taaksepäin etunojaan - kaari-kuppi -pomppu, josta nousu perusasentoon	+0,5
<b>b9</b>	Kerävoltti eteenpäin	+0,5

#### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan vähintään 12 m pitkällä ja joustavalla permantokaistalla.
- Sarja** Askeleiden ja jalannostojen on nouseva vähintään vaakatasoon.
- 3** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat käännetty sisäänpäin.
- 5** Eteentaivutuksessa kädet ja katse ovat edessä.
- b1-2** Jännehypyssä vartalo ojentuu tiukalle pienelle kaarelle.
- b3** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat suorana ja käännettynä sisäänpäin (fritti).



## 1. luokka

---

### Hyppy

#### Sarja

#### Arvo

1	<u>Juoksuvauhti - jännehyppy tasaponnistuksella</u>	10,0
		<b>10,0</b>

#### Bonukset

b1	Juoksuvauhti - kerävoltti eteenpäin	+0,5
----	-------------------------------------	------

### Suoritusohjeita

**Sarja** Mattokasan korkeus on 30-40 cm.

### Ominaisuussarja

#### Ominaisuussarja

1	Askel eteen, josta ponnistus käsinseisontaan 5 sek	+0,5
2	Haaraseisonnasta punnerrus käsinseisontaan 5 sek	+1,0

### Suoritusohjeita

- 1,2 Sarja suoritetaan maajonapuilla hyppysuorituksen yhteydessä.
- 1 Suorituksen arvostelu alkaa voimistelijan saavuttaessa käsinseisonta-asennon.
- 2 Haaraseisonnasta tapahtuvan punnerruksen on tapahduttava ilman ponnistusta.



## 1. luokka

---

### Nojapuut

Sarja		Arvo
1	Tasaponnistus nojaan, josta ohimenevän terävän kulmanojan kautta haaraistuntaan	1,0
2	<u>Kulmanoja 2 sek</u> - vartalon ojennus heilahduksiin	2,0 (1,0/1,0)
3	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
4	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
5	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
6	<u>Takaheilahduksesta työntö sivulle alastulona</u>	1,0
		<b>10,0</b>

### Bonukset

<b>b2</b>	Terävä kulmanoja 2 sek	+0,5
<b>b3-5</b>	Takaheilahdukset nousevat vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
<b>b6</b>	Takaheilahdus ohimenevään (0-15°) käsinseisontaan, josta työntö sivulle alastulona	+0,5

### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan matalilla nojapuilla. Jos nojapuita ei saada tarpeeksi alas (voimistelijan hartian korkeus), on korokkeen tai ponnistuslauden käyttö sallittu.
- Sarja** Alastulo tehdään perusasentoon nojapuiden viereen, jolloin kädet eivät ole kosketuksissa nojapuihin.
- Sarja** Perussarjan heilahdusten on noustava edessä ja takana vähintään vaakatasoon.
- 6** Alastulon takaheilahduksen on noustava vähintään 45° yli vaakatason, josta työntö sivulle.



## 1. luokka

---

### Rekki

#### Sarja

#### Arvo

1	Voimakieppi nojaan	1,0	
2	<u>Selinheitto</u>	1,0	
3	<u>Kaarivauhti</u>	1,0	
4	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
5	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
6	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
7	<u>Takaheilahdus</u>	1,0	
		<hr/>	
		<b>10,0</b>	

#### Bonukset

<b>b2</b>	Selinheitto nousee vähintään vaakatasoon	+0,5
<b>b3</b>	Vapaapyörähdys heilahduksiin - etuheilahdus	+0,5
<b>b4-7</b>	Heilahdukset nousevat vähintään 45° yli vaakatasoon	+0,5

#### Suoritusohjeita

<b>Sarja</b>	Sarja suoritetaan remmeillä.
<b>2</b>	Perussarjan selinheitossa jalkojen on noustava tangon yläpuolelle.
<b>3</b>	Kaarivauhdin on noustava vähintään vaakatasoon.
<b>4-7</b>	Perussarjan heilahdusten on noustava vähintään vaakatasoon.
<b>b3</b>	Vapaapyörähdysten (fritti) on avauduttava laskuvaiheessa ennen vaakatasoa. Etuheilahduksen on noustava vähintään vaakatasoon.