

Naisten telinevoimistelu, maajoukkueelinjan 1. luokan pakolliset liikesarjat

Päivitetty 14.2.2019

Tutustu myös voimassa olevaan luokkajärjestelmäohjeeseen sekä tuomaritoiminnan toimintaohjesääntöön.

- Maajoukkueelinjalla kilpaillaan keväisin luokissa 1.-5. ja syksyisin luokissa 1.-3.
- Maajoukkueelinjan 1. luokan pakollisessa sarjassa kilpaillaan vain neliottelu (ei telinekohtaista kilpailua).
- Ennen syksyä 2019 maajoukkueelinjalle nousseella voimistelijalla pitää maajoukkueelinjan 4. luokkaan siirtyäkseen olla saavutettuna nousupisteet 3. luokasta ja lisäksi saavuttaa nousupisteet maajoukkueelinjan 1. luokan pakollisesta sarjasta eli neliottelusta vähintään 32 pistettä.
- Syksyllä 2019 alkaen kilpailinjalta maajoukkueelinjalle siirtyvän voimistelijan tulee aloittaa kilpaileminen maajoukkueelinjalla 1. luokasta.
- Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailussa kilpailinjalta tai maajoukkueelinjalla luokissa 2.-3. sekä maajoukkueelinjan 1. luokassa, mikäli aikataulu sen sallii. Osallistuessaan kahteen luokkaan, tulee maksaa osallistumismaksu ja täyttää tuomarivelvoite erikseen molemmissa kilpailuissa.
- Voimistelija saa kilpailla sekä kilpailinjalta että maajoukkueelinjan 1. luokassa, kunnes saa 1. luokasta 32 pistettä, minkä jälkeen voimistelijan tulee jatkaa vain joko maajoukkueelinjan 1. luokassa tai 2. luokassa.

Pakollisissa luokissa sarjojen liikkeet tulee tehdä kullakin telineellä erikseen mainitussa järjestyksessä. Pakollisissa liikesarjoissa arvostelu alkaa 10 pisteestä. Jos ohjeissa ei ole erillistä mainintaa virhevähennyksistä, arvioidaan liikesarjat FIG juniorisääntöjen mukaan. Telineen ylituomari tekee vähennykset telineen loppupisteistä mahdollisista käytösvirheistä.

Huomioitavaa

- Ylimääräiset matot (enintään 30 cm) ovat sallittuja. Mattoja ei kuitenkaan saa siirtää sarjan aikana.
- Järjestäjä hankkii permantomusiikit NTV:n verkkosivuilta.
- Ei ajanottoa eikä linjatuomareita.
- Liikkeiden suorittaminen väärässä järjestyksessä = oma sommitelma.
- **Jos liike puuttuu, vähennetään siitä puuttuva liike, mutta ei lisäksi omaa sommitelmaa**
- **Sarjaan saa tehdä oman koreografian, mutta ei lisätä Coden liikkeitä, jos lisää niin vähennetään oma sommitelma 0,3 + suoritusvirheet**
- Nojapuilla ylimääräiset heilahdukset arvioidaan väliheilahduksiksi (-0.50 p).

Ellei erikseen mainita

- puomin ja permannon liikkeitä ei tarvitse tehdä yhdistelmänä
- puomin ja permannon liikkeiden alastulot saa tehdä yhdelle tai kahdelle jalalle
- puomille ja permannolle saa tehdä oman koreografian eli valita sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrän.

Tuomarit, kuten NTV tuomaritoiminnan ohjesäännöissä kerrotaan

- Tuomarin taso vähintään TK3. Suositellaan, että telineen ylituomarin taso vähintään TK4.
- Tuomarivelvoite maajoukkueelinjan 1.luokassa
 - 1-5 voimistelijaa => 1 tuomari
 - 6-10 voimistelijaa => 2 tuomaria
 - >10 voimistelijaa => kolmas tuomari vain, jos kilpailun läpivieminen sitä vaatii

Hyppy

Urhonhyppy

- hyppyteline, korkeus 110 cm \pm 5 cm
- yksi ponnistuslauta

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2wYcmwRy3Y&feature=youtu.be>

VIRHEET	VÄHENNYKSET			
1. hyppy: Urhonhyppy				
1. lentovaihe	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0 tai enemmän
- lantiokulma	x	x		
- vartalon kaari	x	x		
- polvet koukussa	x	x	x	
- jalat tai polvet erillään	x	x		
käsityöntövaihe				
- vuorottainen käsikosketus	x			
- hartiakulma	x	x		
- poikkeama pystysuorasta linjasta	x			
- käsivarret koukussa	x	x	x	
2. lentovaihe				
- liiallinen vartalon taitto-ojennusliike "snap"	x	x		
- korkeus	x	x	x	
- suora vartalon asento ei säily	x	x		
- polvet koukussa	x	x	x	
- jalat tai polvet erillään	x	x		
- vajaa pyöriminen, ei kaatumista	x			
- vajaa pyöriminen, kaatuminen		x		
- riittämätön pituus	x	x		
- poikkeaminen suorasta linjasta alastulossa	x			
- dynaamisuus	x	x		
Alastulovähennykset Coden mukaan				
Muut virheet				
- ylimääräinen vauhdinotto				-1.0
- "kippuraurho"				-5.0
- avustus				Hyppy on mitätön.

Nojapuut

Nojapuuisa, korkeus 250 cm

- ei ala-aisaa, mutta ala-aisan tilalle voi laittaa kuminauhan

1. riipunta, vauhdinottoheilahdus (kädet saa koukistaa)
2. kippi
3. selinheilahdus käsinseisontaan (jalat yhdessä tai avaten)
4. heilahdus eteenpäin - ½-käännös myötäotteelle ("venäläinen käännös")
5. heilahdus eteenpäin - ½-käännös myötäotteelle ("venäläinen käännös")
6. jättiläinen
7. jättiläinen, josta laskeutuminen nojan kautta kaarivauhtiin
8. takaheilahdus
9. merimiesvoltti suorin vartaloin

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=HIFYk7-eBlc&feature=youtu.be>

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman putoamista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	TEKNIikka	VIRHEET	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
1. vauhdinottoheilahdus		Kädet saa koukistaa vauhtia otettaessa, laajuutta ei arvostella, jalkojen ja vartalon asento arvioidaan		
2. kippi	1.0			
3. selinheilahdus käsinseisontaan	1.0	Jalat yhdessä tai avaten, käsivarsien oltava ojennettuina	- selinheilahduksen laajuus	-0.1 pystytasosta 10-30° -0.3 pystytasosta 30-45° -0.5 pystytasosta > 45° Alle vaakatason - ei arvoa = -1.0
4. ja 5. heilahdus eteenpäin - ½-käännös myötäotteelle ("venäläinen käännös")	á 1.0	Käännöksissä 1 käsi kerrallaan, lopetus myötäotteelle	- molemmat kädet kääntyvät yhtä aikaa - käännöksen valmistumisen kulma	-0.3 -0.1 yli vaakatason mutta ei 45° -0.3 vaakatasossa -0.5 alle vaakatason
6. ja 7. jättiläinen	á 1.0			
8. laskeutuminen kaarivauhdin kautta takaheilahdukseen	1.0		- puuttuva kaarivauhti	-1.0
9. merimiesvoltti suorin vartaloin	1.5	Voltin tulisi pyöriä vähintään aisan korkeudella (ei vaadita Coden mukaista alastulojen laajuutta)	- taittovoltti - kerävoltti	-0.5 -1.0
Muita virheitä		Vähennys		
Oma sommitelma		-0.3		
Avustus		-1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)		

Puomi

Puomi (FIG) korkeus 125 cm \pm 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

- ponnistuslaudan käyttö sallittu ylöstulossa

1. ylöstulona punnerrus käsinseisontaan, laskeutuminen puomille vapaavalintaiseen asentoon
2. flikki
3. tasaspagaattihyppy
4. harppaushyppy – sissone (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, harppaushypyssä kumpikin tekniikka sallittu)
5. siltakaato eteenpäin tai tik-tak -siltakaato
6. piruetti vähintään 360°
7. vaaka 2 s
8. käärynpöytä, taaksepäin voltti kerien alastulona

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=8TsQOp7Yclc&feature=youtu.be>

(voimistelija tekee videolla arabialaisen ennen alastulovolttia, vaikka pitäisi tehdä käärynpöytä)

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman putoamista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
1. ylöstulona punnerrus käsinseisontaan	1.0	
2. flikki	1.0	
3. tasaspagaattihyppy	1.0	
4. harppaushyppy – sissone (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, harppaushypyssä kumpikin tekniikka sallittu)	1.0 – 1.0	Ei voimistelullista yhdistelmää -0.3
5. siltakaato eteenpäin tai tik-tak -siltakaato	1.0	
6. piruetti vähintään 360°	1.0	Käännös jää vajaaksi = puuttuva liike
7. vaaka 2 s	0.5	Vaaka pysyy alle 2 s -0.3 Jalkojen avaus 160-179 ° -0.1 Jalkojen avaus 135-159 ° -0.3 Jalkojen avaus alle 135 ° = puuttuva liike
8. käärynpöytä, taaksepäin voltti kerien alastulona	1.0 - 1.0	
Muita virheitä	Vähennys	
Oma sommitelma	-0.3	
Avustus	-1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)	
Coden taiteellisuus- ja kokoonpanovähennyksistä käytetään vain	- puutteellinen sujuvuus -0.1 - puutteellinen varmuus -0.1	

Permanto

Kanveesi 12 x 12 m
<ol style="list-style-type: none"> 1. piruetti vähintään 360° 2. puolivoltti eteenpäin, alastulo kahdelle jalalle – voltti eteenpäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä) 3. polvi-istunnasta ponnistus haaran kautta käsinseisontaan, jossa käänös 360° ja kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan, josta käänös spagaattiin 4. arabialainen – 2 flikkiä – jännehypy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä) 5. perhosvoltti (eteenpäin tai sivuttain) 6. harppaushyppy, kadettihyppy (dance passage) 7. kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan (fritti), jossa 180° käänös ja kuperkeikka eteenpäin 8. arabialainen – flikki – voltti taaksepäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)
Video: https://www.youtube.com/watch?v=SHd7xQeFGWo&feature=youtu.be

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman kaatumista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
1. piruetti 360°	1.0	Käänös jää vajaaksi: - piruetti 180° -0.5 - piruetti <180° = puuttuva liike
2. puolivoltti eteenpäin, alastulo kahdelle jalalle – voltti eteenpäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)	1.0 – 1.0	Akrobaattinen sarja puuttuu -0.5
3. polvi-istunnasta ponnistus haaran kautta käsinseisontaan, jossa käänös 360° ja kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan, josta käänös spagaattiin	0.5 0.5 0.5	Käänös jää vajaaksi = käänös puuttuu -0.5 Virheellinen spagaattiasento -0.1, -0.3
4. arabialainen – 2 flikkiä – hyppy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, ei vaadita jännehypyä)	1.0 – 2x1.0 – 0.5	Akrobaattinen sarja puuttuu -0.5
5. perhosvoltti (eteenpäin tai sivuttain)	1.0	
6. harppaushyppy, kadettihyppy (dance passage)	1.0 – 1.0	Dance passage puuttuu -0.3
7. kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan (fritti), jossa 180° käänös ja kuperkeikka eteenpäin	0.5 0.5	
8. arabialainen – flikki – voltti taaksepäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)	1.0 – 1.0 – 1.0	Akrobaattinen sarja puuttuu -0.5
Muita virheitä	Vähennys	
Oma sommitelma	0.3	
Avustus	1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)	
Coden taiteellisuus- ja kokoonpanovähennyksistä käytetään vain		<ul style="list-style-type: none"> - ilmaisun puuttuminen -0.1 - sopimaton ele tai kasvojen ilme -0.1 - kyvyttömyys viihdyttää yleisöä -0.1 - kyvyttömyys heijastaa musiikin teemaa -0.1 - liikkeet eivät ole sidoksissa toisiinsa -0.1 - liike ja musiikki päättyvät eri aikaa sarjan lopussa -0.1 - liikkeet ja musiikin iskut tapahtuvat eri aikaa osassa sarjaa -0.3 - taustamusiikki -0.5