

B-luokka



Yleistä

- * Kilpailuihin voi osallistua aikaisintaan sen vuoden syksynä, kun voimistelija täyttää 7 vuotta
- * **lisenssikausi syksy 2017 - kevät 2018 / 2010 syntynyt**
- * **lisenssikausi syksy 2018 - kevät 2019 / 2011 syntynyt**
- * B-luokkaan voi siirtyä kilpailemaan, kun voimistelija on suorittanut hopeamerkin

Hypy

- * Mattokasa
 - * korkeus 75 cm ± 5 cm
 - * pituus vähintään 3 m
- * Yksi ponnistuslauta
- * Yksi suoritus

Juoksuvauhti

ponnistuslaudalta jännehypy mattokasalle, jonka jälkeen syöksyasennosta käsinseisonta ja kaatuminen selälleen mattokasalle

Jännehypyn jälkeen saa ottaa tarvittaessa askelia taaksepäin

Hypyn arvostelu

- * Juoksusta ja ponnistuksesta voidaan vähentää yhteensä 0,10, 0,30, 0,50 tai 1,00 pistettä oheisen ohjeen mukaisesti.
- * Muut osa-alueet arvostellaan sääntökirjan mukaisesti.

Hypyn arvostelu juoksu

1. Juoksu

Juoksun tekniikka

- * **Pää**
 - * neutraalissa asennossa
 - * katse eteenpäin
- * **Vartalo**
 - * pystyssä tai lievässä etukenossa
 - * ei kierry
 - * lantio edessä ja ylhäällä
- * **Kädet**
 - * hartiat rentoina
 - * liike eteen ja taakse suorassa linjassa
 - * kyynärpäät 70-120° kulmassa

Hypyn arvostelu juoksu

- * **Jalat**
 - * polvi nousee edessä lähes vaakatasoon
 - * suorassa linjassa
 - * juoksu päkiällä
 - * kantapää takana läheltä pakaraa
 - * ponnistus loppuun saakka

Yleistä juoksusta

- * Juoksu on tehokasta
- * Vauhti kiihtyy lautta lähestyttäessä
- * Juoksu on rentoa ja helppoa
- * Juoksu tapahtuu suoraan

Hypyn arvostelu ponnistus

2. Ponnistus

Ponnistuksen tekniikka

- * Pää
 - * neutraalissa asenossa
 - * katse eteenpäin
 - * ei retkahda
- * Vartalo
 - * lievässä takakenossa
 - * lantio korkeintaan pienessä taitossa
 - * pysyy hallittuna
- * Kädet
 - * veto alakautta ylös
 - * suorassa linjassa

Hypyn arvostelu ponnistus

- * Jalat
 - * jalkaterät eteenpäin
 - * ponnistus tasajalkaa
 - * hallittuina, polvet lähes suorina

Yleistä ponnistuksesta

- * Ponnistus on nopea ja tehokas
- * Ponnistus laudan oikeasta kohdasta
- * Ponnistus tapahtuu loppuun saakka

Hyppy

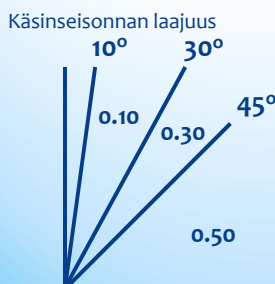
Vähennykset osa-alueesta juoksu + ponnistus	Vähennys
Erittäin hyvä, virheetön suoritus	0
Hyvä suoritus, jossa vain vähäisiä virheitä	0,10
Keskinkertainen suoritus, jossa muutamia virheitä	0,30
Kohtalainen suoritus, jossa selviä virheitä	0,50
Puutteellinen suoritus, jossa karkeita virheitä	1,00

- * Huom! Vähennys on molemmista osa-alueista yhteensä, ei vähennetä molemmista erikseen.

Hyppy, arvostelu

Vähennykset osa-alueesta jännehyppy				
Virhe	0,10	0,30	0,50	0,80
Hypyn alastulo tulee hallitusti yhdelle jalalle		X		
Korkeus	X	X	X	
Poikkeama suorasta linjasta	X			
Dynaamisuus	X	X		
Muut vähennykset				
Toinen vauhdinotto				1,00
Avustus				Hyppy mitätön
Väärä hyppy				Hyppy mitätön
- Jännehypyn alastulo ei tule mattokasalle				
- Ponnistus yhdeltä jalalta				
- Jännehypy ei tule jalat (jalkapohjat edellä alas)				

Hyppy, arvostelu



- * Jos käsinseisontaa ei yritetä lainkaan
- * Vähennys 1,50

Hyppy

Mikäli B-luokan voimistelija tekee mitättömän hypyn (esim. alastulo istumaan mattokasalle), annetaan voimistelijalle uusi hyppy-yritys ja vähennetään hypyn loppupisteistä 1,00 (toinen vauhdinotto)

HUOM! Jos voimistelija tekee jännehypyn mattokasalle, ja putoaa sen jälkeen, hyppy ei ole mitätön, vaan vähennys putoamisesta (+muut suoritusvirheet).

Hyppy, Q&A

Juoksusta tasaponnistus ennen lautta, josta ponnistus laudalle

- * Juoksusta ja ponnistuksesta -1.00 (karkea virhe)

Astuminen ponnistuslaudalle ennen varsinaista ponnistusta

- * Juoksusta ja ponnistuksesta -1.00 (karkea virhe)

Mikä on vähennys, jos lähtöasento ei ole syöksyasento?

- * Poikkeama annetusta ohjeesta -0.3

B-luokka - käsinseisonta ei kaadu yli ja voimistelija tekee toisen käsinseisannon, joka kaatuu yli

- * Vähennetään molemmista mahdolliset suoritusvirheet

B-luokka käsinseisonta kaatuu kuppiasentoon

- * Vähennetään "vartalon suora asento ei säily" - 0.3 tai 0.1

Nojapuut

Korkea rekkiaisa, sarjan suoritus remmeillä

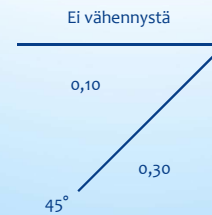
- 1) riipunta vartalo suorana myötöotteella
 - 2) kieppi, josta suoraan jatkaen (ilman pysähdystä)
 - 3) 2 x selinheilahdus vaakatasoon
 - 4) päinsuistunnan kautta taittoriipuntaan, varpaat aisassa
 - 5) riipunnassa kuppi- ja kaariasento (vauhdinotto)
 - 6) kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, ei arvioida laajuutta)
 - 7) heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
 - 8) heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
 - 9) heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- Sarjan arvostelu päättyy!

Nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Selinheilahdusten laajuus (kaikkien kehon osien on saavutettava vaakataso) • Alle vaakatason (1-45° vajaa) • Alle vaakatason (>45° vajaa)	X	X		
Vartalon linja selinheilahduksessa	X	X		

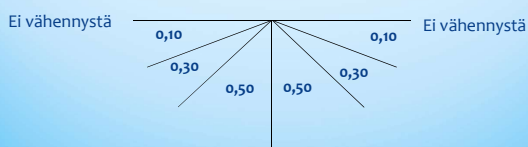
Selinheilahdukset

Selinheilahdusten laajuus:



Nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Heilunta alle vaakatason (vähennys tehdään erikseen sekä etu- että takaheilahduksesta)	0 - 30° X	>30 - 45° X	>45° X	
Puuttuva kuppi-kaari-kuppi asento heilunnassa	X	X		



Nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
Riittämätön taittoasento	X	X		
Liikeosien huono rytmi	X			
Väliheilahdus			X	
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike • Riipuntakieppi • Selinheilahdus • Heilunta (etu- ja takaheilahdus)				1,50

Nojapuut, Q&A

B-luokka – voimistelija tekee kiepin, pysähtyy ja ojentaa oikonojaan.

- * Kiepistä on tarkoitus jatkaa suoraan selinheilahdukseen. Mikäli voimistelija pysähtyy ja ojentaa oikonojaan -> väliheilahdus 0,50

Mitä vähennetään B-luokassa aisalla kuppi- ja kaariasennoista ennen varsinaisen sarjan aloittamista?

- * Vartalon asentovirhe -0,1/0,3

B-luokka – mitä vähennetään, jos voimistelija tekee enemmän kuin kolme heiluntaa?

- * Ei vähennetä, sillä sarjan arvostelu päättyy kolmannen heilunnan takaheilahdukseen.

B-luokka - miten arvostellaan taittoriipunta?

- * Jos nilkat ei aisassa, mutta lantiossa 0-45 asteen kulma, vähennys 0,1 ja siitä suurempi lantiokulma 0,30

Puomi

- * puomi (FIG) korkeus 125 cm \pm 1 cm
- * matot 20 cm
- * alastulomatto 10 cm
- * sarjan liikkeet pitää tehdä annetussa järjestyksessä
- * ei ponnistuslautaa eikä koroketta

Puomi

- 1) hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille – jalan vienti puomin yli kääntyen haaraistuntaan – nousu seisomaan
- 2) vaaka 45 astetta yli vaakatason
- 3) jalan nosto eteen yli vaakatason molemmilla jaloilla
- 4) jalan nosto taakse (seisten vartalo suorana) molemmilla jaloilla
- 5) kukkotasapaino molemmilla jaloilla
- 6) jännehyppy (ponnistus jalat peräkkäin) molemmilla jaloilla
- 7) toispolviseisonnasta toisen jalan selinheilahdus käsinseisontaan (babykässäri) - laskeutuminen syöksyasentoon
- 8) jännehyppy taaksepäin alastulona

Puomi, arvostelu

Jalannostojen laajuus – arvostellaan vain eteen jalannostojen laajuus

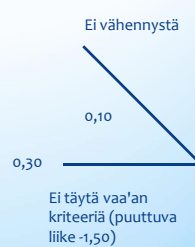
- * vaakataso – vähennys 0,10
- * alle vaakatason – vähennys 0,30

Puomi, arvostelu

Vaa'an laajuus

- * 1-45° yli vaakatason – vähennys 0,10
- * Vaakataso – vähennys 0,30

Huom! Vaa'an arvostelussa huomioidaan laajuuden lisäksi myös vartalon asento.



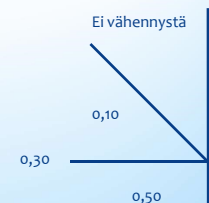
Puomi, arvostelu

Babykäsinseisonnann laajuus

- * vain toisen jalan noustava vaatimuksen mukaisesti
- * 1-45° yli vaakatason – vähennys 0,10
- * Vaakataso – vähennys 0,30
- * Alle vaakatason – vähennys 0,50

Q&A

- * Jos lähtee syöksyasennosta – vähennä ”poikkeama annetusta ohjeesta” -0,3
- * Jos palaa toispolviseisontaan – vähennä ”poikkeama annetusta ohjeesta” -0,3



Puomi, arvostelu

Puomi: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Ylimääräinen jalan tuki puomin sivusta		X		
Käsituki puomista putoamisen estämiseksi			X	
Ylimääräiset liikkeet tasapainon säilyttämiseksi	X	X	X	
Liiallinen valmistautuminen (joka kerta)				
• Tarpeettomat askeleet ja liikkeet	X			
• Liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä	X			
• Tauko (vähennys tehdään yli 2 sek tauosta)	X			
Voimistelullisten liikkeiden tekniset vaatimukset jäävät saavuttamatta	X	X	X	

Puomi, arvostelu

Puomi: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Huono vartalon asento koko sarjan ajan				
• Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot	X			
• Jalkaterät eivät ojennetut /hallitsemattomat, sisäkierrossa	X			
• Liikkuminen korkeassa päkiäasennossa (relevé) puuttuu	X			
• Riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus (amplitudi)	X			
Puuttuva liike				1,50
• Vaaka (kun vapaan jalan jalkaterä jää alle vaakatason ja/tai selän kaari puuttuu)				
• Jännehyppy				
• Babykäsiseisonta				
• Jännehyppy tksp alastulona				

Puomi, arvostelu

Puomi: taiteellisuusvähennykset koskien koko sarjaa				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Riittämätön suorituksen taiteellisuus				
• Varmuus	X			
• Persoonallinen tyyli	X			
Rytmi ja tempo				
• Riittämätön liikkeiden rytmin ja tempon vaihtelu	X			
• Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä	X			

Puomi, arvostelu

Puomi: taiteellisuusvähennykset koskien koko sarjaa				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Kokoonpano ja koreografia				
• Liikkeiden riittämätön monimutkaisuus tai luovuus	X			
• Telineen riittämätön käyttö				
• Puutteellinen puomin koko pituuden käyttö	X			
• Liikkeiden yksipuolisuus				
• Enemmän kuin yksi ½-käännös suoriin jaloin kahdella jalalla koko sarjan aikana	X			

Poikkeama ohjeista -0,3

- * otetaan aina, kun jättää tekemättä esim. jalannoston -0,3
 - * lisäksi jalannoston jalkojen avauksen maksimivähennys -0,3
- > eli puuttuva jalannosto yhteensä vähennys -0,6

Puomi, Q&A

Saako pakollisten puomisarjoissa käyttää koroketta ylöstulossa?

- * Ei saa. Ylöstulot on tarkoitus tehdä ilman ponnistuslautaa tai koroketta. Paksun maton saa laittaa puomin alle, joten jos voimistelija tarvitsee lisäkoroketta pienen kokonsa vuoksi, voi kehottaa laittamaan paksun maton puomin alle.

Saako puomilla tehdä "omana koreografiana" flikin/arabialaisen tai muun extraliikkeen?

- * Saa, mutta vähennetään suoritusvirheet

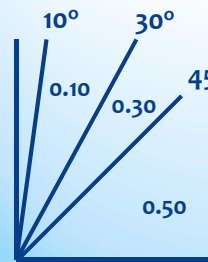
Kukkotasapainon saa tehdä koko jalkapohjalla seisten (ei vaadita päkiäseisontaa)

- * Ei vähennystä, mikäli joku tekee hallitusti päkiällä tasapainoasennon.

Permanto

- * pitkä matto (pituus n. 12 m)
- 1) käsinseisontakuperkeikka etp – jännehyppy - jännehyppy kääntyen 180 astetta - jännehyppy kääntyen 180 astetta
- 2) piruettitasapaino päkiällä, vapaa jalka koukistettuna kukkoasentoon, vapaan jalan lasku alas
- 3) tasaspagaattihyppy molemmilla jaloilla
- 4) kärrynpyörä molemmilla jaloilla
- 5) kuperkeikka tksp suoriin käsin kuppiasentoon

Käsinseisontakuperkeikka



- jos käsinseisonta jää vajaaksi, mutta jatkuu kuitenkin kuperkeikalla
- vähennys taulukon mukaisesti vajaasta käsinseisonnasta
- lisäksi muut suoritusvähennykset

Permanto, Q&A

Käsinseisonta, joka tulee siististi takaisin seisomaan + uudestaan käsinseisontakuperkeikka?

- * vähennetään vain mahdolliset suoritusvirheet

Käsinseisonta, joka tulee siististi takaisin seisomaan + kuperkeikka?

- * käsinseisonnasta vähennetään mahdolliset suoritusvirheet
- * 0,3 vähennys poikkeaminen annetuista ohjeista + 0,5 vähennys puuttuvan käsinseisonnann laajuudesta + mahdolliset suoritusvirheet

Kuperkeikka (käsinseisontaa ei tehdä lainkaan)

- * 0,3 vähennys poikkeaminen annetuista ohjeista + 0,5 vähennys puuttuvan käsinseisonnann laajuudesta + mahdolliset suoritusvirheet

Permanto, Q&A

Onko kilpailijan pakollisten luokkien permannon takaperinkuperkeikassa vielä sääntö, että saa ottaa lähtövaiheessa käsituen takaa maasta, jos lähtee kuperkeikkaan suoriin jaloin?

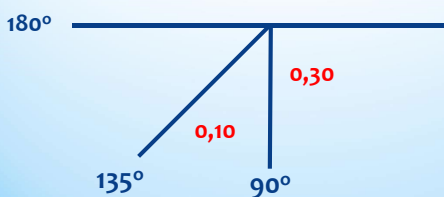
- * Kyllä saa, mikäli kuperkeikka tehdään molemmat polvet suorina. Kuuluu liikkeen tekniikkaan.

Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon pitää tehdä kädet suorina

- * Käsiin koukistumisesta vähennetään -0.1/0.3/0.5 p.

Spagaattiasento

- * Riittämätön spagaattiasento tasaspagaattihypyissä



- Virheellinen jalkojen asento = jalkojen asento, kuten sissonnehypyssä
 - Vähennys -0,10

Spagaattiasento

- * Esimerkit spagaattiasennosta, josta ei vähennystä B-luokassa



Spagaattiasento

- * Esimerkit spagaattiasennosta, josta ei vähennystä B-luokassa



- * Huom! B-luokan permannolla käytetään spagaattiasennon vähennystä vain tasaspaattihypyissä

Käännöshyppy

- käännöksen pitää päättyä täsmällisesti
 - ylikiertymisestä ei vähennystä
- hyppyjen käännöksissä hartioiden ja lantion asento ratkaisevat

- käännös $\leq 90^\circ$ vajaa -0,10
- käännös $90 \geq 180^\circ$ vajaa -0,30

Voimistelulliset liikkeet

- * Kokonaisvähennykset vartalon väärästä asennosta ovat enintään 0,50 (voimistelulliset liikkeet)
- * Vartalon asennon vähennyksiin **kuuluvat**:
 - * Spagaattiasennon virheet
 - * Jalkojen koukistus
 - * Nilkkojen ojennus
 - * Liikkeiden omat erityisvaatimukset
- * Kokonaisvähennykseen **ei kuulu** hypyn ajoituksen tarkkuus, korkeus eikä alastulovähennykset

Permanto, arvostelu

Permanto: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Liiallinen valmistautuminen (joka kerta)				
• Tarpeettomat askeleet ja liikkeet	X			
• Liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä	X			
• Tauko (vähennys tehdään yli 2 sek tauosta)	X			
Huono vartalon asento koko sarjan ajan				
• Vartalon, pään asento ja katseen kohdentuminen	X			
• Jalkaterät eivät ojennetut/hallitsemattomat, sisäkierrassa	X			
• Riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus	X			

Permanto, arvostelu

Permanto: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike				1,50
• (Käsinseisonta)kuperkeikka				
• Kärrynpyörä				
• Kuperkeikka tksp				
Voimistelullisten liikkeiden tekniset vaatimukset jäävät saavuttamatta	X	X	X	

Permanto, arvostelu

Permanto: taiteellisuusvähennykset koskien koko sarjaa				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Riittämätön suorituksen taiteellisuus				
• Ilmaisun puuttuminen	X			
Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä	X			
Kokoonpano ja koreografia				
• Luovuuden puute liikkeissä ja siirtymissä	X			

Poikkeama ohjeista -0,3

- * otetaan aina, kun voimistelija poikkeaa ohjeista
- * esim. jättää tekemättä jalannoston (jos ei liikettä ”taulukoitu”, jolloin puuttuvan liikkeen vähennys -1,50) tai ponnistaa hyppyyn kaksi kertaa samalta jalalta
- * lisäksi otetaan korkeuden maksimivähennys -0,3 (hypyt) ja jalkojen avauksen maksimivähennys -0,3 (hypyt, jalannostot)
 - > eli puuttuva/poikkeava jännehypyt/jalannosto yhteensä vähennys -0,6
 - > poikkeava tasapagaattihypyt (B-luokassa) yht. vähennys -0,9
- * Käytetään myös, jos voimistelija lähtee molempiin kärrynpyöriin samalla jalalla