

## TK2, hyppy



## Hypyn arvostelu

- \* Hypyn vaiheet ovat:
  - \* ensimmäinen eli alkulento,
  - \* nojavaihe eli käsityöntö,
  - \* toinen eli loppulento sekä
  - \* alastulo.
- \* Käsityöntö pitää tehdä kahdella kädellä.

## Hyppy, arvostelu

Hypyn virhevähennystaulukko				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Toinen vauhdinotto				1,00
Väärä hyppy *hypyn alastulo ei tule selän puolelle C-lk *hypyn alastulo ei tule jalat edellä D-lk				Hypy mitätön
Avustus				Hypy mitätön

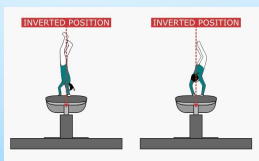
## Hyppy, arvostelu

Alkulento				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Jalat tai polvet erillään	X	X		
Polvet koukussa	X	X	X	
Lantion taitto	X	X		
Liiallinen vartalon kaari	X	X		

## Hyppy, arvostelu

Käsityöntö				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Vuorittainen käsikosketus	X			
Hartiakulma	X	X		
Pystylinjasta poikkeaminen	X			
Kädet koukussa	X	X	X	

Pystylinjasta poikkeaminen:



## Hyppy, arvostelu

Loppulento				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Liiallinen vartalon taitto-ojennusliike ("snap")	X	X		
Jalat tai polvet erillään lentovaiheessa	X	X		
Polvet koukussa	X	X	X	
Suora vartalon asento ei säily (myös liiallinen kaari ja C-luokassa alastulo kuppiasentoon)	X	X		
Riittämätön korkeus	X	X	X	
Etäisyys -> Riittämätön pituus	X	X		
Poikkeaminen suorasta linjasta alastulossa (ensimmäinen kosketus mattoon)	X			
Dynaamisuus (tavoitteena aktiivinen, voimakas, pönteä, räjähtävä muutos suorituksen edetessä)	X	X		

Lisäksi alastulovähennykset

- ilman kaatumista alastulovirheiden yht. vähennys ei saa olla enempää kuin 0,80
- D-luokassa kaatumis-/askelvähennykset vain taaksepäin suuntautuissa virheissä

## C-luokan hyppy

Urhonhypyn alkulento selälleen mattokasalle

- \* Mattokasa, korkeus 100 cm  $\pm$  5 cm, pituus vähintään 3 m
- \* Yksi ponnistuslauta
- \* Yksi suoritus

## D-luokan hyppy

Urhonhyppy seisomaan mattokasalle

- \* Mattokasa, korkeus 110 cm  $\pm$  5 cm, pituus vähintään 3 m
- \* Yksi ponnistuslauta
- \* Yksi suoritus

## Hyppy, Q&A / C-luokka

C-luokka - Mitä vähennetään, jos voimistelija ei tee urhonhyppyä, vaan kuperkeikan mattokasalle?

- \* Hyppy arvostellaan ja siitä vähennetään suoritusvähennykset jokaisessa vaiheessa; 1.vaiheessa tekniikka, 2.vaiheessa tekniikka ja käsivarret, 3.vaiheessa korkeus, vartalon asento sekä pituus jne jne
- \* Hyppy on mitätön eli 0 vain, kun hypyn alastulo ei pääty selän puolelle

C-luokka urho selälleen ilman käsityöntöä

- \* Vähennetään maksimivähennys korkeudesta (0,5), pituudesta (0,3) ja dynaamisuudesta (0,3)

C-luokka urho selälleen, voimistelija tulee alas kuppiasentoon

- \* Vähennetään "vartalon suora asento ei säily" -0,1/0,3

## Hyppy, Q&A / D-luokka

D-luokan urhonhypyn alastulossa askelia ja/tai kaatuminen eteenpäin

- \* Kaatumisvähennykset vain taaksepäin meneissä virheissä ts. askeleet/kaatuminen eteenpäin – ei vähennyksiä!

D-luokka urhonhyppy seisomaan, tehdään puolivoltin tekniikalla eli loppulennossa kaari

- \* Vähennetään "vartalon suora asento ei säily" 0,1/0,3