

TK2, nojapuut



C-luokan nojapuut

- * nojapuuisa
- * korkeus 200–250 cm
- * matot 20 cm + paksu alastulomatto

C-luokan nojapuut

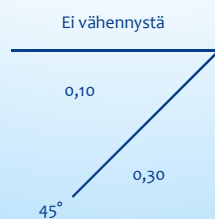
- 1) riipunta vartalo suorana myötötteellä
- 2) jalkojen nosto taittoriipuntaan, varpaat aisassa – jalkojen lasku kulmariipuntaan – jalkojen lasku riipuntaan vartalo suorana
- 3) riipunnassa kuppi- ja kaariasento (vauhdinotto)
- 4) kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alahailehduksesta takaheilahdukseen, ei arvioida laajuutta)
- 5) 0-2 heiluntaa (etuheilahdus – takaheilahdus, ei arvioida laajuutta)
- 6) riipuntakippi
TAI puolijättiläinen (jolloin -0,50p. tyhjistä heilahduksesta)
- 7) selinheilahdus jalat yhdessä vaakatasoon
- 8) puolijättiläinen
- 9) kiintopyörähdys (suoraan puolijättiläisestä)
- 10) kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alahailehduksesta takaheilahdukseen, ei arvioida laajuutta)
- 11) heilunta eteen-taakse (arvioidaan myös laajuus)
- 12) alastulo matoille seisomaan

Nojapuut, arvostelu

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

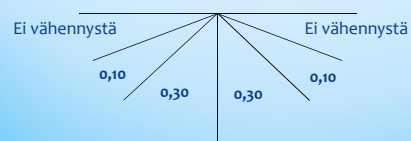
Selinheilahdukset, C

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)	>30 - 45° X	>45° X		
Puuttuva kuppi-kaari-kuppi asento heilunnassa	X	X		



Huom! C-luokan nojapuusarjassa arvostellaan vain viimeisen heilunnan laajuus

C-luokan nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike				1,50
• Kippi / Puolijättiläinen				
• Puolijättiläinen				
• Kiintopyörähdys				
• Heilunta (etu- ja takaheilahdus)				

Nojapuut, arvostelu C+D

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
Vartalon linja selinheilahduksessa	X	X		
Tyhjä heilahdus			X	
Otteen korjaaminen	X			
Liikeosien huono rytmi	X			
Riittämätön taittoasento	X	X		
Riittämätön ojentuminen kipeissä	X			
Väliheilahdus			X	
Jalkojen lyöminen telineeseen			X	
Jalkojen lyöminen mattoon				1,00

D-luokan nojapuut

- * eritasonnojapuut (FIG)
- * matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
- * yksi ponnistuslauta tai koroke

D-luokan nojapuut

- kippi ala-aisalle (saa ponnistaa ponnistuslaudalta/korokkeelta)
- selinheilahdus 45 astetta yli vaakatason
- vapaapyörähdys 45 astetta, josta seisomaan kuppiasentoon (ponnistuslauta/koroke sallittu)
- Kieppi **jalat yhdessä**, josta suoraan jatkaen (ilman pysähdystä)
- selinheilahdus taittonojoan ala-aisalle (ei laajuusvähennystä), otteenvaihto yläaisalle
- riipuntakippi
- selinheilahdus 45 astetta yli vaakatason
- puolijättiläinen
- kiintopyörähdys (suoraan puolijättiläisestä), kaarivauhti etuheilahdukseen, takaheilahdus
- heilahdus ½ käännöksellä (venäläinen käännös) ristiotteelle TAI myötäotteelle, josta alastulo matoille seisomaan
TAI merimiesvoltti

D-luokan nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Liiallinen lantion taitto alastulovoltteihin lähtiessä (leg tap)	X	X		
Selinheilahdusten laajuus (kaikkien kehon osien on saavutettava vaatimus 45°)				
• Alle 45°, mutta vaakatasoon	X			
• Alle vaakatason		X		

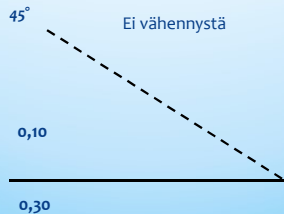
Selinheilahdukset, D

Selinheilahdusten laajuus:



D-luokan nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Pyörähdsliikkeiden laajuus	X	X	X	
			Kiintopyörähdys	



D-luokan nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00-
Venäläisen käännöksen laajuus	0 - 30° X	>30 - 45° X	>45° X	



D-luokan nojapuut, arvostelu

Nojapuut: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike				1,50
<ul style="list-style-type: none"> • Kippi • Vapaapyörähdys • Kieppi • Selinheilähdus taittonojaan • Riipuntakippi • Puolijättiläinen • Kiintopyörähdys • Merimiesvoltti / Venäläinen käännös 				

Nojapuut, Q&A / C-/D-luokka

C- ja D-luokka - mikä luokitellaan kipin yritykseksi?

- * Voimistelijan jalkaterät aisan tasolla etuheilähdksen jälkeisessä taittoasennossa
- * Mikäli kipin yritys on huonosti suoritettu (kätet koukussa / jalat koukussa / heilähdksen jälkeen hartiat eivät nouse aisan yläpuolelle tms.), vähennetään 1,0 putoamisesta sekä suoritusvirheet kuitenkin niin, että vähennykset ovat maksimissaan 1,5 / yritetty liike.

C- ja D-luokka - jos voimistelija kätet ja jalat pysyvät kipissä suorana, lantio ojentuu etuheilähdksessä ja kippi lasketaan yritytyksi, mutta voimistelija putoaa, mitä vähennyksiä tulee?

- * putoaminen 1,0

C- ja D-luokan nojapuusarjoissa extra selinheilähdus

- * Vähennys 0,5 (väliheilähdus tai tyhjä heilähdus)

C- ja D-luokka - onko kiintopyörähdys tarkoitus tehdä suoraan puolijättiläisestä?

- * Kyllä

Nojapuut, Q&A / C-luokka

Mitä vähennetään C-luokassa aisalla kuppi- ja kaariasenoista ennen varsinaisen sarjan aloittamista?

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

C-luokka - miten arvostellaan taittoriipunta?

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

C-luokka - Miten arvostellaan kulma-/taittoriipunta, jos voimistelija ei pysähdy kulma-/taittoriipuntaan?

- * -0,3 / liike

C-luokka - 0-2 heiluntaa, joista ei arvioida laajuutta. Arvostellaanko näissä heilunnoissa muut suoritusvirheet?

- * Kyllä, vartalon asentovirheistä tehdään vähennykset

C-luokka, riipuntakippi TAI puolijättiläinen

- * JOS tässä valitsee kipin sijaan puolijättiläisen, tulee siitä vähennys tyhjistä heilähdksistä (mahdotonta jatkaa ilman sitä seuraavaan liikkeeseen eli selinheilähdukseen) tai väliheilähdksistä

C-luokan nojapuilla voimistelija tekee kipin, pysähtyy ja sen jälkeen selinheilähdus puolijättiläinen

- * 0,5 väliheilähdus

Nojapuut, Q&A / D-luokka

D-luokka - vapaapyörähdksessä alastulo tulee kuppiasentoon korokkeelle, mutta kätet irtoavat aisasta

- * Putoaminen -1,00

D-luokka - Vaaditaanko voimakieppi vai saako kieppiin ponnistaa? Saako kiepin tehdä eri jalkaa vai pitääkö jalkojen olla yhdessä?

- * Ponnistus laudalta/matolta ok, kunhan polvet pysyvät suorina
- * Jalkojen oltava yhdessä, jalkojen avaamisesta vähennys -0,1/-0,3

D-luokka - voimistelija tekee kiepin, pysähtyy ja ojentaa oikonojaan.

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

D-luokka - saako kyykyhypystä vähentää koukku-polvista?

- * Pomppu D-luokassa on määritetty taittonojaan, joten polvivirheet 0,1/0,3/0,5 ovat käytössä

Nojapuut, Q&A / D-luokka

D-luokka - mitä vähennetään, jos nojapuusarjassa tekee jalkapohjapyörähdysten (esim. jos yrittää estää, ettei tipahda taittopomppua)?

- * 0,3p poikkeaminen ohjeesta + suoritusvirheet mahdollisista koukkupolvista 0,1/0,3/0,5

D-luokka – voimistelija tekee kiintopyörähdys-kaarivauhti-etuheilahdukseen-takaheilahdus jälkeen kipin ja selinheilahduksen ennen alastuloa

- * poikkeama annetusta ohjeesta -0.3 p. ja suoritusvirheet kipistä ja selinheilahduksesta

D-luokka - venäläisessä käännöksessä käännöksen jälkeen voimistelija ei saa otetta aisasta toisella kädellä

- * Vähennetään putoaminen -1.0, laajuus ja muut mahdolliset suoritusvirheet, Ei alastulovähennyksiä. Mikäli voimistelija tekee toisen venäläisen käännöksen, joka onnistuu, vähennetään siitä suoritusvirheet ja alastulovirheet edellisen yrityksen lisäksi.
- * Huom! Ristiote on sallittu.