

## TK2, permanto



## 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, Q&A

### Voimistelulliset hyppy:

- \* tasaspagaattihypyssä puutteellinen spagaattiavaus -0,5 ja nilkat koukussa (-0,1) ja polvet koukussa (-0,3)
  - \* vähennys yht VAIN -0,5
- \* sissonehypyssä puutteellinen spagaattiavaus -0,1 ja nilkat koukussa
  - \* vähennys yht -0,3 (ei ole -0,2 vähennystä voimistelullisista liikkeistä)
- \* susihypyssä polvet alle vaakatason -0,3, ja nilkat koukussa -0,1
  - \* vähennys yht -0,5

## Voimistelulliset hyppy

### Voimistelulliset hyppy:

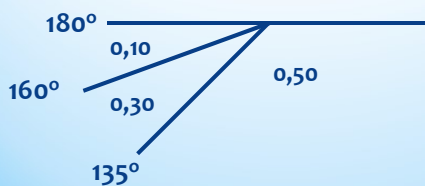
- \* Liikelajuuden lisäksi vähennetään tarvittaessa vartalon asentovirheistä ja hypyn korkeudesta

### Jalkojen asento sivuttaisissa ja haarataittohyppyissä sekä Sissonne-hypyssä

- \* Sissonne: Viisto (diagonaali) spagaattiasento ja alastulo yhdelle jalalle
- \* Haarataittohyppy: Jalkojen pitää olla lattian suuntaisesti
- \* Virheellinen jalkojen asento -0,10

## Spagaattiasento

- \* Vähennykset jalkojen avauksesta **voimistelullisissa hyppyissä**



## Spagaattiasento

- \* Esimerkkikuva spagaattiasennosta, josta ei vähennystä



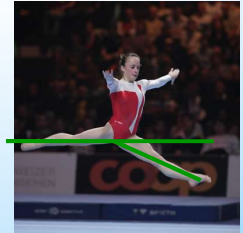
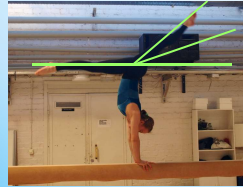
## Spagaattiasento

- \* Esimerkkikuva spagaattiasennosta, josta vähennetään 0,10 C- ja D-luokassa

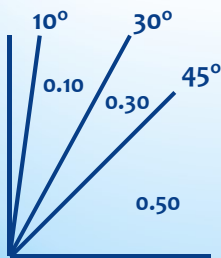


## Spagaattiasento

- \* Esimerkit spagaattiasennoista, joista vähennetään 0,30 C- ja D-luokan hyppyissä (käsineisönnän spagaattiasennosta ei vähennystä B-, C- ja D-luokissa)



## Käsinseisontavaiheet



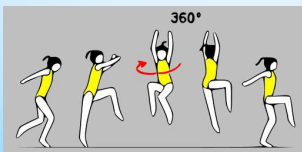
- Käsinseisönnän laajuus  
\* D-luokka fritti

## Vajaa käännös

- \* käännöksen pitää päättyä täsmällisesti
  - \* ylikiertymisestä ei vähennystä
  - \* piruetti pitää tehdä päkiällä
  - \* piruettin käännös päättyy, kun tukijalan kantapää koskettaa maata
  - \* hyppöjen käännöksissä hartioiden ja lantion asento ratkaisevat
- |   |       |
|---|-------|
| * käännös $\leq 90^\circ$ vajaa           | -0,10 |
| * käännös $90^\circ \geq 180^\circ$ vajaa | -0,30 |
| * käännös $> 180^\circ$                   | -0,50 |

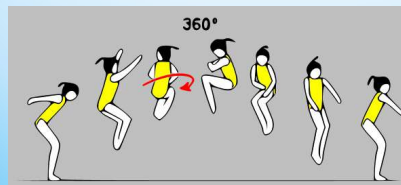
## Varsahyppy (myös käännöksellä)

- \* arvioidaan alemman jalan asento
- \* reisi/reidet vaakatasossa -0.10
- \* reisi/reidet alle vaakatason -0.30
- \* lantiokulma  $> 135^\circ$  -0.50



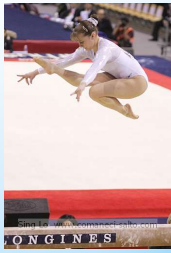
## Kerähyppy käännöksellä

- \* lantion ja reisien välisen kulman pitäisi olla vähintään  $45^\circ$
- \* polvet vaakatasossa -0.10
- \* polvet alle vaakatason -0.30
- \* lantiokulma  $> 135^\circ$  -0.50



## Susihyppy

- \* Ojennettu jalka vaakatasossa -0,10
- \* Ojennettu jalka alle vaakatason -0,30
- \* Lantiokulma  $> 135^\circ$  -0,50



## Susihyppy

- Susihyppy  
- vähennys 0,30



## Haarataittohyppy

- \* molemmat jalat yli vaakatason
- \* jalat vaakatasossa -0.10
- \* jalat alle vaakatason - 0.30
- \* lantiokulma  $> 135^\circ$  -0.50



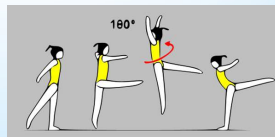
## Sissone

- \* jalkojen oltava diagonaaliasennossa, alastulo yhdelle jalalle
- \* mikäli etujalka vaakatasossa tai alastulo 2 jalalle -> spagaattihyppy



## Fouette-hyppy

- \* Alastulo arabesque-asentoon (vapaa jalka vaakatason yläpuolella)
- \* Jos vapaa jalka jää alle vaakatason
  - \* Vähennys laajuudesta -0,50 + mahdolliset muut virhevähennykset



## Jalanvaihtospagaattihyppy

(Z-hyppy, vipuhyppy)

- \* Vapaan jalan nosto vähintään  $45^\circ$  suorana
- \* nosto alle  $45^\circ$  -> vähennys 0,10
- \* vapaan jalan polvi koukussa  $\rightarrow$  vähennys 0,10 tai 0,30
- \* jalkojen avaus spagaattiin, vähennykset kuten spagaattihypyssä



## Spagaattirengashyppy/Z-rengas

- \* Yläselän kaari ja pään taivutus
- \* Spagaattiasento 180°
- \* Etummainen jalka vaakatasossa ja takajalka päällealla



- \* Riittämätön kaariasento -0,10
- \* Etummainen jalka alle vaakatason -0,10
- \* Takajalka pään tasolla -0,10
- \* Takajalka hartioiden tasolla -0,30

## 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, kun vaaditaan ponnistus eri jaloilla
- \* lisäksi otetaan korkeuden maksimivähennys -0,3 (hyppy) ja jalkojen avauksen maksimivähennys -0,3 tai 0,5 (hyppy, jalannostot)
- > eli puuttuva/poikkeava jännehyppy/jalannosto yhteensä vähennys -0,6
- > poikkeava tasaspagaattihyppy yht. vähennys -0,9 (B-luokka) tai -1,1 (C-luokka)

## 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, sisäkierrossa	X			
• Riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus	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			

## C-luokan permanto

12 – 14 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

- 1) puolivoltti, alastulo kahdelle jalalle, josta suoraan jännehyppy (ei arvioida laajuutta)
- 2) arabialainen – hyppy - kuperkeikka tksp kuppiasentoon
- 3) harppaushyppy ja vapaavaltainen taulukoitu toinen hyppy (saa olla toinen harppaushyppy)
- 4) siltakaato tksp – tasaspagaattihyppy molemmilla jaloilla - jännehyppy 360°

Taulukoituja hyppyjä

varsahyppy, sissonne, tasaspagaattihyppy, kaurishyppy tasaponnistuksella, fouette-hyppy, Z-hyppy, Johnson, rengashyppy, jännehyppy 360°, kerähyppy 360°, susihyppy, varsahyppy 360°, haarataittohyppy, kadettihyppy jne.

## C-luokan permanto, arvostelu

Permanto: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
<b>Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike</b>				1,50
• Puolivoltti				
• Arabialainen				
• Kuperkeikka tksp				
• Harppaushyppy				
• Toinen taulukoitu hyppy				
• Siltakaato tksp				
• Tasaspagaattihyppy				
• Jännehyppy				

## Permanto, Q&A

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

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

C-luokassa hyväksyttävät taulukoidut hyppyt?

- \* Varsahyppy, harppaushyppy, haarataittohyppy, taittohyppy, susihyppy, sissonne, tasaspagaattihyppy, fouette, jännehyppy 360 astetta, varsahyppy 360 astetta, kerähyppy 360 astetta ja vaikeammat

## D-luokan permanto

16 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

- 1) arabialainen – flikki tksp – hyppy (ei arvioida laajuutta) – fritti kuppiasentoon
- 2) piruetti 360° - jännehyppy 360°
- 3) tik-tak (silta eteen-taakse)
- 4) puolivoltti etp – kerävoltti etp (yhdistelmänä) TAI puolivoltti etp, josta suoraan hyppy (ei arvioida laajuutta) – (juoksusta) kerävoltti etp
- 5) Z-hyppy ja vapaavalintainen toinen hyppy, jossa joko 360° käännös  
TAI jalkojen avaus eteen-taakse tai sivuttain suunnassa

## D-luokan permanto, arvostelu

Permanto: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
<b>Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike</b>				1,50
• Arabialainen				
• Flikki				
• Fritti				
• Piruetti				
• Jännehyppy				
• Tik-tak				
• Puolivoltti				
• Kerävoltti etp				
• Z-hyppy				
• Toinen hyppy (käännös/jalkojen avaus)				

## Permanto, Q&A

C- ja D-luokka - saako hyppypätkät tehdä dance passagen tapaan?

- \* Kyllä

D-luokka - onko fritti käsille ja käsinseisonnasta kuppiin?

- \* kyllä

D-luokka hyppypätkän toinen hyppy: "vapaavalintainen toinen hyppy, jossa joko 360 asteen käännös TAI jalkojen avaus eteen-taakse tai sivuttain suunnassa"

Saako tässä tehdä haarataittohypyn?

- \* Kyllä, sillä toisessa hyppysä ei vaadita ylempien luokkien tapaan ponnistusta yhdeltä jalalta

## Permanto, Q&A / D-luokka

D luokka - saako permantosarjassa tehdä arabi-flikki-hyppy-fritti pätkässä taaksevoltin? Eli tekisi a-f-voltti-hyppy-fritti?

- \* Saa, mutta vähennetään suoritusvirheet

D luokka – tehdäänkö tik-takin spagaattiasennosta vähennykset?

- \* Ei, akrobaattisten liikkeiden spagaattiasennosta ei tehdä vähennyksiä B-D-luokissa.

D-luokka - Pitääkö puolivoltti-voltti tehdä suorana yhdistelmänä?

- \* Ei, volttia varten voi ottaa uuden juoksuvauhdin.

## Permanto, Q&A / D-luokka

D-luokka - tiktak-silta

- \* Silta-asennossa toinenkin jalka osuu maahan tekniikan vastaisesti, vähennetään 0,3 "poikkeama annetusta ohjeesta"
- \* Voimistelija ei pääse ensimmäisellä ponnistuksella silta-asennosta taaksepäin yli, vähennetään 1,0 kaatuminen
- \* Mikäli voimistelija joutuu tekemään useita yrityksiä päästäkseen silta-asennosta taaksepäin yli, vähennetään lisäyrityksistä ainoastaan suoritusvirheet ja kaatuminen vähennetään ainoastaan ensimmäisestä epäonnistuneesta suorituksesta, max vähennys per liike on 1,50