

## TK2, puomi



## Puomi, yleistä

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



## 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 (amplitudij)	X			

## 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	X			
• 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			

## Voimistelulliset liikkeet

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

## Voimistelulliset hyppyt

### Voimistelulliset hyppyt:

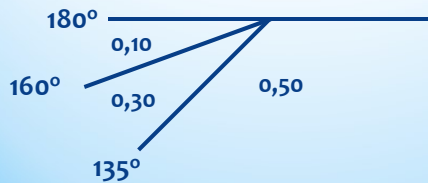
- \* Liikelajuuden lisäksi vähennetään tarvittaessa vartalon asentovirheitä ja hypyn korkeudesta

### 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 liikkeissä



## Spagaattiasento

- \* Esimerkkikuva spagaattiasennosta, josta ei vähennystä



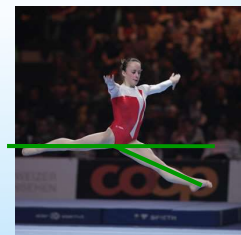
## Spagaattiasento

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

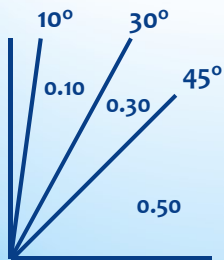


## Spagaattiasento

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



## Käsinseisontavaiheet



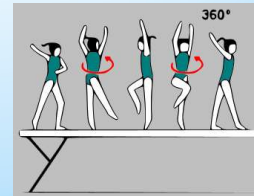
## Piruetti

- \* käännöksen pitää päättyä täsmällisesti
- \* ylikiertymisestä ei vähennystä
- \* pitää tehdä päkiällä
- \* käännös päättyy, kun tukijalan kantapää koskettaa maata

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

D-luokka – jos  $180^\circ$  "piruettissa" pyöriminen tapahtuu vaadittuun astelukuun asti (lantio, hartiat) päkiällä, mutta vapaa jalka tulee puomin ohii ja voimistelija putoaa

- \* hyväksytään suoritukseksi, vähennys putoamisesta -1.0



## Susihyppy



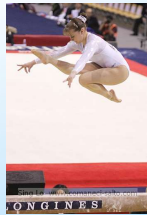
- \* Ponnistus yhdeltä tai kahdelta jalalta



- \* Ojennettu jalka vaakatasossa -0,10

- \* Ojennettu jalka alle vaakatason -0,30

- \* Lantiikulma  $> 135^\circ$  -0,50



## Susihyppy

- Susihyppy
- vähennys 0,30



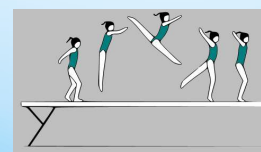
## Haarataittohyppy

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



## Sissone

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



## Puomi, arvostelu

- \* Mikäli liike ei pääty puomille (esim. kärrynpyörässä molemmat jalat menevät kokonaan ohitse puomista)
- \* vähennetään putoaminen + muut suoritusvirheet
- \* enimmillään voidaan vähentää -1,50 / liike

## 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 extra liikkeen?

- \* Saa, mutta vähennetään suoritusvirheet

## C-luokan puomi

- 1) hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli haaraistuntaan - nousu seisomaan
- 2) harppaushyppy  
TAI sissonne  
TAI tasaspagaattihyppy
- 4) piruettitasapaino päkiällä molemmilla jaloilla
- 5) käsinseisonta - jännehyppy
- 6) kärrynpyörä – jännehyppy taaksepäin alastulona puomin päätä

## C-luokan puomi, arvostelu

Puomi: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
<b>Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike</b>				1,50
• Harppaushyppy / Sissonne / Tasaspagaattihyppy				
• Käsinseisonta				
• Kärrynpyörä				

## Puomi, Q&A / C-luokka

C luokka - alastulossa kärrynpyörät ovat periaatteessa putoamassa, mutta sitten tehdäänkin puolittainen jännehyppy alas... Miten arvostellaan?

- \* Mikäli kärrynpyörässä molemmat jalat osuvat puomiin, arvostellaan jännehyppy ja vähennetään mahdollinen horjahdus, suunta, korkeus, vartalon suora asento jne.
- \* Mikäli kärrynpyörässä osuu vain yksi jalka puomiin, siitä seuraa putoaminen 1,0 -> Tällöin voimistelijan tulisi tehdä alastulojännenhyppy erikseen, jotta ei vähennetä poikkeaminen annetusta ohjeesta 0,3 ja max vähennykset puuttuvasta jännehypyn korkeudesta jne.

## D-luokan puomi

- 1) hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli haaraistuntaan - nousu seisomaan
- 2) kahden erilaisen voimistelullisen hypyn yhdistelmä, vähintään toisessa hypyistä jalkojen avaus eteen-taakse tai sivuttain suunnassa: esim. harppaushyppy, sissonne, tasaspagaattihyppy, haarataittohyppy
- 3) siltakaato tksp  
TAI siltakaato etp
- 4) käsinseisonta – jännehyppy
- 5) piruetti 180 astetta
- 6) kärrynpyörä – kerävoltti taaksepäin alastulona puomin päätä  
TAI kärrynpyörä, kerävoltti eteenpäin alastulona puomin päätä

## D-luokan puomi, arvostelu

Puomi: telinekohtaiset vähennykset				
Virhe	0,10	0,30	0,50	1,00 -
Huono rytmi yhdistelmissä	X			
Vajaa käänнос	X ≤ 90°	X > 90° ≤ 180°		
<b>Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike</b>				1,50
• Harppaushyppy / Sissonne / Tasaspagaattihyppy / Haarataittohyppy / Susihyppy / Taittohyppy • Siltakaato tksp / etp • Käsinseisonta • Piruetti • Kärrynpyörä • Kerävoltti tksp / etp				

## Puomi, Q&A

### Voimistelulliset hyppy:

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

## Puomi, Q&A / D-luokka

D luokka - Paljonko vähennetään, jos voimistelija ei tee hyppy-yhdistelmää yhdistelmänä?

- \* 0,30 poikkeama ohjeesta

D-luokka - Puomin puuttuva liike -vähennys hyppien kohdalla

- \* Jos yksi hyppy puuttuu, vähennys 1,5
- \* Jos molemmat hyppy puuttuvat, vähennys 2 x 1,5 yhteensä vähennys 3,0

D-luokka - kaksi erilaista hyppyä, joissa toisessa jalkojen avausvaatimus

- \* Voimistelija tekee kaksi tasaspagaattihyppyä -> 0,3 vähennys poikkeaminen annetuista ohjeista + mahdolliset suoritusvirheet
- \* Voimistelija tekee kaksi susihyppyä -> 0,3 vähennys poikkeaminen annetuista ohjeista + 0,5 vähennys puuttuvasta jalkojen avauksesta + mahdolliset suoritusvirheet

D-luokka - Jos voimistelija putoaa ensimmäisen hypyn jälkeen, vähennetäänkö 0,30 poikkeama ohjeesta, koska yhdistelmä jää puuttumaan?

- \* Ei vähennetä erikseen yhdistelmän katkeamisesta, vain putoaminen ja mahdolliset suoritusvirheet