



SUORITUSOHJEET - HOPEA

Trampetti	1. Pudotuksesta kerävoltti ponnistuslaudalta	N. 50 cm korkealta palikalta ponnistus yhdeltä jalalta ponnistuslaudalle tasajalkaa, käsien pyöräytys samanaikaisesti. Kerävoltti ponnistuslaudalta, alastulo paikoilleen.
	2. Polvennostojuoksu (pakarajuoksu), kantapää pakaraan	Polven tulee nousta yli vaakatason, kantapää nopeasti pakaraan. Kädet koukussa, hartiat rentoina, käsien tulee liikkua kuten juostessa (vastakkainen käsi ja jalka tekee töitä samanaikaisesti). Kaksi rauhallista askelparia, jossa näytetään asennot oikein. Heti tämän jälkeen neljä nopeaa askelparia. Suoritetaan paikoillaan.
Volttirata	3. Hyppyaskel-puolivoltti-jännehyppy (n.30 cm palikalta alas)	Hyppyaskel palikan päällä, käsien kurotus pitkälle eteen, käsityöntö palikan reunalta alas, jännitetyssä kaariasennossa (puolivoltti), jalkojen tulee olla ojennettuina, käsien pieni koukistus sallittu. Alastulo tasajalkaa, jännehyppy ilman taukoa puolivoltin perään. Hallittu alastulo jännehypystä.
	4. Perusasennosta pitkä askel, arabialainen palikalta + fiikin alku matolle	Lähtöasento jalat yhdessä, kädet ylhäällä. Pitkä askel, jonka aikana tulee näkyä syöksyasento. Syöksyasennossa vartalon linjan tulee olla suora ranteista takajalan nilkkaan saakka, takajalka suorana, etujalka koukussa, ylävartalossa koonto/kuppi, lantio suorassa. Arabialaisessa käsityöntö, jalat suorana ja yhdessä. Alastulo jalat yhdessä, kädet alaviistossa, ylävartalo pyöreänä ja painopiste kantapäiden takana. Jalkojen koukistusataan osuessa sallittu mikäli lantio ja hartiat ovat polvien takana. Ponnistus paksulle matolle selälleen, lantion ojennus.
Vapaa-ohjelma	5. Laukka-harppa-askel-laukka-harppa (*avaus 135) lopetus päkiäseisontaan	Käsien paikkaa ei ole määritetty. Kaikissa liikkeissä nilkkojen ja polvien tulee ojentua, hartioiden pysyä pystyssä ja selän suorana. Harpassa etujalka nousee suorana ylös. Päkiäseisonnassa tulee näyttää viimeistelty ja hallittu loppuasento, jossa liikesarjan vauhti pysähtyy kokonaan. Ponnistuksissa ja alastuloissa näkyy plie ja hyvät jalkojen linjaukset. Kaikissa hyppyissä lantion tulee olla alla ja vartalon pystyssä.
	6. Piruettimatustus, vapaa jalka passéssa	Käsien paikkaa ei ole määritetty. Lantion tulee olla koko liikesarjan ajan suorassa. Liikesarja alkaa piruetin lähtöasennosta, josta terävä nousu passé asentoon kantapää maassa. Käänös tehdään 1/4 kerraallaan aina päkiän kautta ympäri. Pyöriminen eteenpäin. Vapaan jalan tulee olla passéssa, josta se lasketaan alas, eteenpäin. Liike suoritetaan molemmilla jaloilla.

Fysiikka	7. Käsineisonta vatsa seinää kohti 10 s	Lantio suorassa, kylkiluut piilossa, sormet mahdollisimman auki hakemassa tasapainoa. Lantio suorana, hartiatyöntö ylöspäin, pää käsien välissä. Pieni tuki seinästä sallittu, esim nilkat koskettavat seinään.
	8. Vatsavedot 5, jalkojen pito aisassa 5 s - lasku 90° + pito 5 s	Suoritetaan puolapuilla. Jalat täysin suorina ja yhdessä koko liikesarjan ajan. Vatsavedoissa nilkkojen tulee koskettaa sitä puola, josta roikkuu. Viidennen vatsavedon jälkeen jalat jätetään kiinni ylimpään puolaan (varpailla kiinnipitäminen ei ole sallittua), josta jalat lasketaan 5 s jälkeen 90° kulmaan ja pidetään siinä viiden sekunnin ajan.
	9. Voimistelijan etunojapunnerrus 5 kpl	Etunojapunnerrus nilkat ojennettuina, aktiiviset pakarat ja hallittu suora vartalonasento. Hyvä lapatuki ja niska pitkänä, katse hieman etuviistoon. Punnerruksen aikana vartalon ja pään asento säilyy ja kyynärpäät koukistuvat 45 astetta sivulle. Punnerrus maahan asti niin, että rintakehä osuu alustaan, keskivartalossa pysyy hallinta ja liike on jatkuva.
Liikkuvuus	10. Jalannosto taakse, kädet maassa, avaus 120 + pito 5 s	Lähtö perusseisonnasta kädet ylhäällä vartalon jatkeena, täysin suorina. Askel eteenpäin, kädet maahan ja jalan nosto taakse. Jalan tulee nousta ylös täysin suorana. Suorituksen aikana jalat ovat pienessä aukikierrossa, tukijalka täysin suorana. Pito viisi sekuntia, jalan lasku suorana maahan, nousu ylös ja toisto toisella jalalla.
	11. Yhden jalan kyykky polvikosketuksella	Hyvä perusasento yhdellä jalalla seisten. Tasainen hallittu kyykky 3 s alas ja 3 s ylös, jostaen koko nivelketjusta: nilkka, polvi, lantio. Aktiiviset pakarat ja hyvä keskivartalon hallinta koko liikkeen ajan. Takajalan polvi + säari koskettaa kevyesti lattiaa tukijalan takana. Tukijalan polven linjaus säilyy koko ajan. Suoritetaan molemmilla jaloilla.