

TeamGymin 1. ja 2. luokkaa kehitetään!

TeamGymin toiminnansuunnitteluviikonloppu Vierumäellä 16.–17.6.2018 kokosi yhteen lajiaktiiveja keskustelemaan tulevan vuoden toiminnasta ja lajin kehittämistä. Alle on koottu tietoa 1. ja 2. luokan uudistuksista, joista keskusteltiin toiminnansuunnitteluviikonlopun aikana.

1. LUOKKA

Vapaaohjelmassa suoritetaan eteenpäinkuperkeikan sijaan kuperkeikka taaksepäin. Vaikeusosat ovat siis kippurakässäri, kulmaistunta, kukkoseisonta, X-hyppy ja kuperkeikka taaksepäin.

Volttiradalla on koettu tarpeelliseksi sujuvoittaa volttiratasuorituksen kokonaisuutta ja toisaalta kaventaa eroa 1. ja 2. luokan kierrosten välillä. Syksystä 2018 lähtien volttiradalla suoritetaan vain kaksi kierrosta:

1. kierros:

Käsilläseisontakuperkeikka – jännehyppy (alastulo vuorojaloin) – juoksu – lentokuperkeikka 30 cm paksulle matolle

+ bonus (max. 6 voimistelijalle), jos voimistelija aloittaa sarjan käsipompulla (käsipomppu-kuperkeikka jne.)

2. kierros:

Hyppyaskel – kärrynpyörä – kärrynpyörä jalat yhteen – kuperkeikka taaksepäin etunojaan (suurin polvin ja suurin käsin, käsituki sallittu)

Liikesarjat suoritetaan kierroksella ripeästi peräkkäin ”virtaan”, kuitenkin niin, että seuraava voimistelija aloittaa ensimmäisen liikkeen vasta, kun edellinen voimistelija on suorittanut sarjan viimeisen liikkeen.

Trampetin kierrokset pysyvät samoina (jännehyppy, kerävoltti, taittovoltti). Liikkeet tehdään virtaan niin, että seuraava voimistelija saa lähteä juoksemaan, kun edellinen voimistelija on tulossa alas.

Huom! Joukkueita kannustetaan edelleen aloittamaan kilpailupolkunsa STARA-tapahtumista.

2. LUOKKA

Vapaaohjelmaan ei ole tulossa muutoksia.

Volttiradalla ja trampetilla kierrokset pysyvät samoina, mutta kahdella ensimmäisellä kierroksella annetaan mahdollisuus helpottaa liikettä 7. voimistelijasta lähtien ilman vähennystä virheestä joukkuekierroksella.

Kuuden ensimmäisen voimistelijan tulee suorittaa määritelty pakollinen kierros:

VR: Puolivoltti – jännehyppy – arabialainen, Arabi-flikki, Eteenvoltti kerien

TRA: Kerävoltti 180°, taittovoltti 180°, suora voltti

Seitsemännestä voimistelijasta lähtien voi tarvittaessa tehdä helpomman kierroksen, joka on määritelty seuraavasti:



Volttirata

1. kierros: puolivoltti alastulomatoille (jännehyppy sallittu)
2. kierros: arabialainen alastulomatoille (jännehyppy sallittu)
3. kierros: kaikki voimistelijat suorittavat kerävolttin

Trampetti

1. kierros: kerävoltti + 180° jännehyppy matolla
2. kierros: taittovoltti + 180° jännehyppy matolla
3. kierros: kaikki voimistelijat suorittavat suoran voltin

+ Joukkue saa bonuksen, jos kaikki joukkueen voimistelijat suorittavat pakollisen kierroksen. Jos voimistelija tekee muun kuin pakollisen kierroksen tai yllä mainitun helpotetun kierroksen, otetaan CD-vähennys virheestä joukkuekierroksella.

2. luokassa ei enää ole sallittua avustaa 7. voimistelijasta lähtien ilman vähennystä.

Sääntöjen yksityiskohtien työstöä jatketaan edelleen. Päivitetyt 1. ja 2. luokan säännöt julkaistaan kesän aikana ja ne tulevat voimaan 1.11.2018.