



Haku TeamGymin maajoukkueeseen

Maajoukkuetta täydennetään vuosittain.

Seuraava näyttömahdollisuus on kevään 2021 aikana.

Kutsumme kesäkuun leireille videokatsastuksen perusteella voimistelijoita.

Tässä ohjeet videoiden sisältöön, kuvaamiseen ja lähettämiseen.

Luethan myös hakuinfon huolella.

Vapaaohjelma

Vapaaohjelman vaikeusosat voidaan kuvata kotisalilla. Alustana vapaaohjelmamatot.

YLEISOHJEITA VIDEOINTIIN:

- Alla olevassa taulukossa on kirjattuna kaikki kuvattavat vaikeusosat ja oikean reunan sarakkeessa on mainittu kuvaussuunta. Liikkeistä riittää kuvata vain toinen jalka/suunta, ellei toisin mainita.
- Videot voi lähettää erillisinä lyhyinä videopätkinä tai ne voi koota yhdeksi videoksi, jossa suoritukset näkyvät peräkkäin

	Liike	Kuvaussuunta
Tasapainot		
	Käsinseisonta 10 sek.	sivulta
	Vaikein versio punnerruksesta käsinseisontaan	sivulta
	Vaikein vaaka (jalka takana)	sivulta
	Vaikein pressit jalat yhdessä	sivulta
	Vaikein silta (ei miehiltä)	sivulta
Hypyt		
	Vipuharppa, max. avaus	sivulta
	Vipu 180 käänöksellä, max. avaus	sivulta
	Kerä 540	edestä
	Haarataitto 360	edestä
Akrobaattiset		
	Vaikein arabi-voltti	sivulta
Muuta		
	jalan pito 90° edessä 5 sek, molemmat jalat (ei miehiltä)	edestä



Volttirata ja trampetti

Volttiradan ja trampetin videonäytöt kuvataan mieluiten kilpailuissa, mutta videot voi kuvata myös harjoitustilanteiden yhteydessä. Suorituksen tulisi olla kilpailunomainen, alastulot kilpailujen alastuloja vastaavat.

YLEISOHJEITA VIDEOINTIIN:

- Videoita lähetetään telineiltä yhteensä kuusi: kolme volttiradalta, kaksi trampetilta ja yksi bonusvideo
- Videot voi lähettää erillisinä lyhyinä videopätkinä tai ne voi koota yhdeksi videoksi, jossa suoritukset näkyvät peräkkäin
- Koko liikesarjan ja trampetille tulon tulee näkyä videossa
- Virran ei tarvitse näkyä videoissa, vaan toiveena on, että videossa näkyy ainoastaan maajoukkuepaikkaa tavoittelevan voimistelijan suoritus
- Valitse kuvattaviksi liikkeiksi ja liikesarjoiksi arvokkaimmat jo osaamasi suoritukset

VOLTTIRATA

- Kolme erilaista liikesarjaa, joista
 - yksi liikesarja on eteenpäin
 - yksi liikesarja on taaksepäin
 - yksi liikesarja voi olla jokin toinen liikesarja eteenpäin tai taaksepäin, tai näiden yhdistelmä (sekasarja)

TRAMPETTI

- Kaksi erilaista liikettä, joista yksi liike on ilman pukkia ja toinen on pukin kanssa

BONUSVIDEO

- Bonusvideolle voi kuvata yhden minkä tahansa liikkeen tai liikesarjan, millä tahansa alustalla ja mihin tahansa alastuloille. Video voi olla esim. harjoite tai jokin kehitteillä oleva tuleva liike tai liikesarja.

Voimistelija/huoltaja lähettää **vaaditut videot 31.5.2021** mennessä osoitteeseen tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com.

Alaikäinen voimistelija laittaa viestiin tiedoksi myös huoltajan suostumuksen hakemiselle ja heidän yhteystietonsa.

Seuravalmentaja lähettää nimilistan voimistelijoistaan, jotka ovat lähettäneet videoita.