

Trampoliinin kilpailukortti 1.Ik



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KILPAILU: _____

KILPAILIJA: _____

LUOKKA: **1**

SEURA: _____

1. SARJA

		ASENTO	*	MUUTOKSET	
1	1 - (vatsalleen)				
2	1 - (paluu seisomaan)				
3	HAARATAITTO	V			
4	½-KIERREHYPPY				
5	ISTUMAAN HYPPY				
6	½-KIERREHYPPY SEISOMAAN				
7	TAITTOHYPPY	<			
8	- 2 (kokokierrehyppy)				
9	KERÄHYPPY	O			
10	-				

asen o+va. O=0,5 ai =0,6 →

VÄHENNYKSET YHTEENSÄ

2. SARJA

		ASENTO	VA.	MUUTOKSET	
1	1 - hyppy selälleen		0,1		
2	1 1 (½-kierre seisomaan)		2		
3	HAARATAITTO	V			
4	½-KIERREHYPPY		0,1		
5	ISTUMAAN HYPPY				
6	½-KIERREHYPPY SEISOMAAN		1		
7	TAITTOHYPPY				
8	- kokokierrehyppy		2		
9	KERÄHYPPY	O			
10	-				

asen o+va. O=0,5 ai =0,6 →

VAIKEUSASTE

VAIKEUSASTE

VAIKEUSASTETUOMARI TARKASTANUT

Tuomarin kuittaus: