

YLEISTÄ HARRASTEKILPAILUISTA TRAMPOLIINIVOIMISTELUSSA

Harrastekilpailuihin voi osallistua trampoliinivoimistelun harrastajat, joilla on voimistelulajin lisenssi. Harrastekilpailuja voidaan järjestää seuran sisäisinä kilpailuina tai seuran välisinä kilpailuina (seuramittelöt). Lisäksi harrastevoimistelun teemapäivillä ja lajin teemakursseilla ja leireillä voidaan päivän loppuun järjestää osallistujille harrastekilpailu. Harrastekilpailuun saa osallistua, vaikka olisi luokiteltu kilpailija (kilpaillut luokkakilpailuissa), mutta myös ilman mitään kilpailukokemusta. Harrastekilpailussa säännöt ja luokkavaatimukset voivat vaihdella tapahtuman mukaan, ja ne ilmoitetaan harrastekilpailun kutsussa.

TUOMARIVAATIMUKSET

Tuomareina harrastekilpailuissa voivat toimia valmentajat, lajin tuomarit (1.lk:n tuomarit, tai ylemmän tuomarikortin omaavat tuomarit) tai muut lajiaktiivit, esimerkiksi luokkakilpailuissa kilpailevat edistyneemmät trampoliinivoimistelijat. Tuomareita tulisi olla vähintään kaksi, mutta mielellään kolmesta viiteen tuomaria. Tuomareilla voi olla verryttelyasu, muu urheiluun sopiva asu tai esim. naamias/karnevaaliasu, jos se sopii tapahtumaan muuten. Tuomarit seisovat suorituspaikan vieressä tai istuvat korokkeella sen läheisyydessä siten, että he näkevät koko suorituksen. Varsinaista tuomarikoroketta tai tuomaripöytää ei tarvita. Tuomareiden vaadittu määrä tai ilmoittaminen ilmoitetaan harrastekilpailun kutsussa. Tuomarit voidaan järjestää järjestävän seuran puolesta, tai pyytää osallistuvia seuroja nimeämään tarvoittava määrä tuomareita.

KILPAILIJOIDEN VAATETUS

Voimistelijoilla, jotka osallistuvat harrastekilpailuun, tulisi olla liikuntaan sopiva varustus, esim. tytöillä voimistelupuku ja tossut, tai urheilutoppi ja voimistelutrikoot sekä sukat. Tarkempi asun kuvaus löytyy alla olevasta taulukosta.

Asu	Tytöt	Pojat
Voimistelupuku	hihaton tai pitkähihainen voimistelupuku	hihaton voimistelupuku ja voimistelushortsit tai pitkät voimisteluhousut
tai:	treenitoppi, hihaton treenipaita tai joustava T-paita	treenitoppi tai hihaton treenipaita/ T-paita
	voimistelushortsit tai voimistelutrikoot	shortsit tai voimisteluhousut tai vastaavat treenihousut
Muut varusteet	sukat ja/tai voimistelutossut	sukat ja/tai voimistelutossut
Huomioi:	pitkät hiukset kiinni korut ja kellot pois	pitkät hiukset kiinni korut ja kellot pois

TRAMPOLIININ HARRASTEKILPAILUSÄÄNNÖT LYHYESTI

Trampoliinivoimistelun harrasteluokka voi olla sama tytöille ja pojille, ja kaikki voivat kilpailla samassa luokassa iästään riippumatta. Harrastekilpailussa voi myös jakaa kilpailijat eri harrasteluokkiin, joilla on erilaiset vaatimukset, jos osallistujien ikä tai taitotaso on kovin vaihteleva.

Harrastekilpailuissa tehdään yleensä kaksi sarjaa, ensimmäisellä kierroksella tehdään joko viiden liikkeen mittainen pakollinen sarja tai 5-10 liikkeen mittainen vapaavalintainen sarja (ilmoitettava kutsussa, kummalla tavalla kilpaillaan) ja toisella kierroksella voimistelija saa esittää vapaavalintaisen viidestä kymmeneen liikettä sisältävän sarjan. Olennaista on, että liikkeet jatkuvat suoraan toisistaan ilman pysähdystä tai välissä tehtyjä jännehyppyjä. Sarjan liikkeiden tulisi olla mahdollisimman erilaisia ja sisältää

sekä volttipyörintää sisältäviä että kierrepöörintää sisältäviä liikkeitä. Sarjan tulee päättyä jaloilleen. Liikkeitä saa toistaa.

Tuomarit eivät näytä pisteitä, vaan arvioivat liikkeiden sujuvuutta, korkeutta, liiketekniikkaa ja suorituksen vaikeutta erillisellä arviointikortilla. Arviointikorttiin tuomarit antavat yhteisesti sopimansa pistemäärän (0,0 -10,0). Arviointikortin saa voimistelijan valmentaja hakea tuomareilta kilpailun jälkeen. Se toimii palautteena valmentajalle ja voimistelijalle. Lisäksi tuomaristo palkitsee jokaisessa kilpailussa tytöistä ja pojista mielestään parhaan tai eniten ilahduttaneen suorituksen tai suoritukset. Myös muita palkitsemisperusteita voidaan käyttää.

TRAMPOLIININ HARRASTELUOKAT

Harrasteluokkia voi olla erilaisia. Harraste 1 on helpoin tapa aloittaa kilpaileminen, harraste 2 sopii harrastajille, jotka jo osaavat tehdä 5-10 liikkeen vapaavalintaisia sarjoja. Lisäksi voidaan järjestää aikuisten (yli 15-vuotiaat) harrasteluokka erikseen, jos osallistujat ovat kovin eri ikäisiä. Näin motivoidaan myöhemmin lajin pariin hakeutuneita harrastajiakin osallistumaan tapahtumiin. Samalla tavalla voidaan pitää niin yksilö- kuin synkroharrastekilpailujakin. Kilpailukortteja ei harrasteluokissa tarvita.

- 1. KIERROKSEN SARJA (pakollinen sarja, harrasteluokka 1)

Alkuun niin monta vauhdinottojännehyppeä, kuin voimistelija tarvitsee
1. haarataittohyppy
2. hyppy istumaan
3. hyppy istumasta ylös jaloilleen
4. kerähyppy
5. puolikierrehyppy
Pysäytys joko suoraan puolikierrehypystä, tai yhdestä jännehypystä

TAI 5-10 liikkeen vapaavalintainen sarja (harrasteluokka 2 ja aikuiset)

- 2. KIERROKSEN SARJA
Sarjassa tulisi olla 5-10 liikettä, liikkeet jatkuvat toisistaan ilman välihyppyjä ja ylimääräisiä väliaskelia. Liike voi olla asentohyppy (kerähyppy, taittohyppy tai haarataittohyppy), tai se voi olla hyppy istumaan, istumasta ylös hyppy, hyppy vatsalleen tai selälleen tai vatsalta /selältä lähtevä hyppy. Myös kierrehyppyjä tai vaikkapa voltteja voi tehdä, jos voimistelija ne turvallisesti pystyy suorittamaan.
- Sarjaksi lasketaan liikesarja, jossa tehdään viidestä kymmeneen liikettä jatkuen suoraan toisistaan ilman väliaskelia, jännehyppyjä tai pysähdystä. **Tavoite on tehdä omavalintaisessa sarjassa 10 liikkeen sarja ja sen jälkeen pysäyttää verkko hallitusti joko suoraan viimeisen liikkeen jälkeen tai yhden suoran hypyn avulla.**
- Omavalintaisen sarjan arvioinnissa lähtöpisteet ovat 10,0, jos voimistelija tekee kymmenen liikettä, ja 5,0 jos hän tekee viisi liikettä. Jokaisesta lisäliikkeestä maksimipistemäärä nousee yhdellä pisteellä kymmeneen liikkeeseen asti. Ylimääräisistä liikkeistä ei saa lisäpisteitä, vaan ne voivat vähentää voimistelijan pistemäärää.
- Sarjaa ei lasketa sarjaksi, jos liikkeitä on vähemmän kuin viisi.
- Liikevaatimus on, että liikkeeksi lasketaan muut kuin jännehypyt, jos hyppy laskeutuu trampoliinin verkolle tasajalkaa, istumaan, vatsalleen tai selälleen.
- Harrasteluokassa ei käytetä toistosääntöä, liikkeitä saa toistaa sarjan aikana. Tavoite on kuitenkin esittää kymmenen erilaisen liikkeen sarja.

- Voimistelijan tulee pysyä sarjassaan trampoliinin verkolla. Verkon ulkopuolelle laskeutuminen tai koskeminen (päädyt, reunuspehmusteet yms) johtaa sarjan katkeamiseen kohdassa, jossa kosketus tapahtuu.
- Avustaminen ei ole sallittua harrastekilpailusarjan aikana.
- Voimistelijat voidaan jakaa useampaan eri harrasteluokkaan sen mukaan, tekevätkö he ensimmäisessä sarjassa pakollisen 5 liikkeen sarjan, vai vapaavalintaisen 5-10 liikkeen sarjan. Harrasteluokkia ei ole pakko jakaa, vaikka osa tekisi vaikeampia sarjoja kuin toiset.

Harrastekilpailut voidaan pitää myös Lentoaikakilpailuna, jossa otetaan joko käsiajanotolla aika tietystä hyppymäärästä, tai lentoaikakoneella lentoaika tietystä hyppymäärästä. Lentoaikakilpailuja voidaan järjestää esimerkiksi kymmenen jännehypyn maksimijasta, kolmenkymmenen hypyn kasimijasta, tai vaikkapa tietyn liikeyhdistelmän/sarjan maksimijasta.

Harrastekilpailuissa voi myös käyttää ns. Two Trick- eli kahden tempun kilpailua. Tämä kilpailumuoto sopii hyvin triikkaajille. Tavoite on kilpailla pareittain toisiaan vastaan esittämällä kahden mahdollisimman erikoisen tai vaikean liikkeen yhdistelmä, jossa liikkeiden ei tarvitse päättyä jaloilleen. Heittomattoakin saa käyttää. Voittaja äänestetään tuomariston avulla valiten aina parista toinen jatkuu, tai vaihtoehtoisesti voidaan äänestää voittaja huutoäänestyksellä jatkuu. Parit arvotaan osallistujista ensimmäiselle kierrokselle. Kilpailu etenee siten, että kun jokainen on kilpaillut ensimmäien kierroksen pareittain, arvotaan uudet parit toiselle kierrokselle jatkuu pässeistä jne, kunnes jäljellä on kahden parhaan voimistelijan finaali. Näistä paremman suorituksen tehnyt ja siis äänestyksellä valittu voittaja on Two Trick –voittaja.

DMT:N HARRASTEKILPAILUSÄÄNNÖT LYHYESTI

DMT eli tuplaminitrampoliini on trampoliinivoimistelun helpoin laji. DMT:llä tehdään juoksuvauhdista kaksi liikettä tuplaminitrampoliinilla, ensimmäisen liikkeen lähtö ja alastulo tapahtuu tuplaminitrampoliinin päällä, kun taas jälkimmäisen liikkeen ponnistus lähtee tuplaminitrampoliinilta, mutta alastulo tapahtuu alastulomatoille. **DMT:n harrasteluokassa tytöt ja pojat voivat kilpailla toisaan vastaan, ja harrasteluokassa ei tarvitse olla ikärajoja.** Kaikki harrastajat voivat kilpailla samassa luokassa, tai jakaa ryhmän esimerkiksi alle 15-vuotiaisiin ja yli 15-vuotiaisiin. **Tuplaminitrampoliinilla harrastekilpailuissakin kilpailukierroksia on aina kaksi, jos kilpaillaan sarja-arviointien mukaisesti.** Kilpailukierroksilla tehtyjen liikkeiden tulisi jatkua toisistaan ilman pysähdystä tai jännehyppejä liikkeiden välissä.

Kilpailukortteja ei harrastekilpailuissa tarvita. Voimistelija suorittaa juoksuvauhdista kierrosta kohti kaksi liikettä, jotka voivat sisältää volttipyörintää, kierrepöörintää tai molempia. Myös asentohyppy (taittohyppy, kerähyppy, haarataittohyppy) kuuluvat liikevalikoimaan. Tuplaminitrampoliinin voi koskettaa ponnistuksessa ja alastulossa vain tasajalkaa. Voimistelija ei saa koskea tuplaminitrampoliinin reunasuojuksiin. Jos avustaminen sallitaan, se ilmoitetaan harrastekilpailun kutsussa.

DMT HARRASTELUOKKA

- Sarjassa tulisi olla 2 liikettä, liikkeet jatkuvat toisistaan ilman välihyppyjä ja ylimääräisiä väliaskelia. Liike voi olla asentohyppy (kerähyppy, taittohyppy tai haarataittohyppy). Jännehyppeä ei ole asentohyppy, vaan jännehyppeä sarjan keskellä aiheuttaa sarjan katkeamisen.
- Ensimmäinen hyppy trampoliinin kaltevalta osalta juoksuvauhdista saa olla jännehyppeä, ja liikkeet voi tehdä sen jälkeen. Jännehyppeä alussa ei ole pakollinen.
- Kilpailussa tehdään kaksi omavalintaista sarjaa. Liikevaatimus on, että kierrokset ovat erilaisia edes yhden liikkeen osalta.

- Mikäli voimistelija tekee yhden onnistuneen liikkeen, mutta ei onnistu tekemään toista liikettä, arvioidaan suoritus yhden liikkeen perusteella ja tuomareiden maksimipistemäärä suorituksesta on 7,0. Pisteet merkitään arviointikorttiin, niitä ei näytetä.
- Alastulon tulisi tulla keskelle alastulomattoja ja jäädä paikalleen hyvässä tasapainossa.
- Harrasteluokassa ei käytetä toistosääntöä, liikkeitä saa toistaa ilman pistevähennyksiä.
- Avustaminen ei yleensä ole sallittua kilpailusarjan aikana. Jos avustaminen sallitaan, se ilmoitetaan kilpailukutsussa.

Sillä ei ole harrastekilpailussa väliä, millä tuplaminitrampoliinin alueella voimistelija ponnistaa tai tulee liikkeestä alas, kunhan alastulo tehdään alastulomatoille. Tavoite on jäädä alastulon jälkeen mahdollisimman paikalleen hyvässä tasapainossa. Tuomarit eivät näytä pisteitä, vaan arvioivat liikkeiden sujuvuutta, korkeutta, liiketekniikkaa ja suorituksen vaikeutta erillisellä arviointikortilla. Arviointikorttiin tuomarit antavat yhteisesti sopimansa pistemäärän (0,0 -10,0). Arviointikortin saa voimistelijan valmentaja hakea tuomareilta kilpailun jälkeen. Se toimii palautteena valmentajalle ja voimistelijalle. Lisäksi tuomaristo palkitsee jokaisessa kilpailussa tytöistä ja pojista mielestään parhaan tai eniten ilahduttaneen suorituksen tai suoritukset.

DMT-kilpailussa voidaan myös käyttää Two Trick – eli kahden tempun kilpailusääntöä, jolloin kilpailu käydään aina pareittain, ja joko harrastekilpailun tuomarit tai yleisö äänestävät parista paremman suorituksen jatkoon. Parit arvotaan osallistujista ensimmäiselle kierrokselle. Kilpailu etenee siten, että kun jokainen on kilpaillut ensimmäisen kierroksen pareittain, arvotaan uudet parit toiselle kierrokselle jatkoon päässeistä jne, kunnes jäljellä on kahden parhaan voimistelijan finaali pari. Näistä paremman suorituksen tehnyt ja siis äänestyksellä valittu voittaja on Two Trick –voittaja.

TUMBLINGIN HARRASTEKILPAILUSÄÄNNÖT LYHYESTI

Tumbling kuuluu yhtenä lajina trampoliinivoimisteluun. Siinä voimistelijat tekevät 25m pitkällä volttiradalla juoksuvauhdista 8 liikkeen pituisen volttsarjan ilman väliaskelia tai välihyppyjä. Volttirata on muuten samanlainen kuin TeamGymissä, mutta pidempi. Sarjassa voi olla keskelläkin vaikeita liikkeitä, mutta viimeinen liike on liikkeistä yleensä vaikein ja se voi laskeutua alastulomatoille tumblingradan päässä. Volttsarjan liikkeet voidaan tehdä eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain. Kilpailu koostuu yleensä kahdesta kierroksesta, joiden tulisi olla keskenään erilaisia edes yhden liikkeen osalta. Harrasteluokassa voi kilpailussa olla vain yksi kierros. Viimeisen liikkeen tulisi laskeutua alastulomatoille, jos voimistelija tekee täyden kahdeksan liikkeen sarjan, ellei kyse ole sarjan etenemissuuntaa vastaan tehdystä viimeisestä liikkeestä, joka saa laskeutua tumblingradalle.

Harrasteluokassa tumblingilla ei tarvita kilpailukorttia. Harrasteluokassa voimistelija saa suorittaa sarjansa joko kokonaan tumblingradalla, tai tehdä viimeisen liikkeen alastulon alastulomatoille.

Tumblingin harrastekilpailuissa on harrasteluokka tytöille ja pojille ilman ikärajaa. Harrasteluokassa voimistelija suorittaa 3-8 liikettä tumblingradalla. Suorituskiirroksia voi olla yksi tai kaksi. Kierrosten määrän päättää harrastekilpailun järjestäjä. Tarkoitus on, että liikkeet jatkuvat toisistaan ilman pysähdyksiä ja ilman väliaskelia. Harrasteluokissa ei tarvitse täyttää kilpailukorttia. Tuomarit eivät näytä pisteitä, vaan arvioivat liikkeiden sujuvuutta, liiketekniikkaa ja suorituksen vaikeutta erillisellä arviointikortilla. Arviointikorttiin tuomarit antavat yhteisesti sopimansa pistemäärän (0,0 -10,0). Arviointikortin saa voimistelijan valmentaja hakea tuomareilta kilpailun jälkeen. Se toimii palautteena valmentajalle ja voimistelijalle. Lisäksi tuomaristo palkitsee jokaisessa kilpailussa tytöistä ja pojista mielestään parhaan tai eniten ilahduttaneen suorituksen tai suoritukset.

TUMBLING HARRASTELUOKAT (Harraste, tytöt ja Harraste, pojat), ei ikärajoja

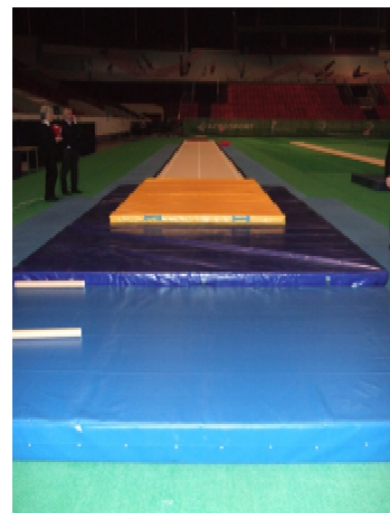
- Sarjassa tulisi olla 8 liikettä, liikkeet jatkuvat toisistaan ilman välihyppyjä ja ylimääräisiä väliaskelia. Liike voi olla asentohyppy (kerähyppy, taittohyppy tai haarataittohyppy). Jännehyppy ei ole asentohyppy, vaan jännehyppy aiheuttaa sarjan katkeamisen.
- Sarjaksi lasketaan liikesarja, jossa tehdään kolmesta kahdeksaan liikettä jatkuen suoraan toisistaan ilman väliaskelia tai pysähdystä.
- Sarjan ensimmäisen liikkeen ponnistuksessa saa käyttää apuna ponnistusalutaa. Muissa liikkeissä ponnistusalutaa ei saa käyttää.
- Kilpailussa tehdään kaksi omavalintaista sarjaa. Liikevaatimus on, että enintään kaksi kahdeksasta liikkeestä saa olla asentohyppyjä.
- Harrasteluokassa ei käytetä toistosääntöä, liikkeitä saa toistaa ilman pistevähennyksiä.
- Avustaminen ei ole sallittua kilpailusarjan aikana.

Kuperkeikkoja ei lasketa liikkeeksi. Liikkeen tulee pysyä tumblingradalla tai alastuloalueella ja laskeutua jaloilleen, vain kädet ja jalkapohjat saavat koskettaa tumblingrataa liikkeen aikana. 8 liikkeen onnistuneen sarjan arvostelupisteiden maksimi on 10,0. Sarjassa voi olla vähemmän kuin 8 liikettä, mutta silloin arvostelupisteiden lähtöpistemäärä laskee vastaavasti, 1,0 pistettä per puuttuva liike. Jos sarjassa on kolme liikettä, alkaa pistelasku 5,0:sta. Alle kolmea liikettä sisältävästä sarjasta pisteet ovat 0,0.

Sarjaesimerkkejä tumblingilla:

Esim 1: puolivoltti – puolivoltti - arabialainen - flicki – flicki – flicki – kerävoltti taakse –kerävoltti eteen

Esim 2: taittovoltti eteen – puolivoltti – puolivoltti – puolivoltti – puolivoltti – suoravoltti eteen – suora voltti – kerävoltti



Tumblingin harrastekilpailut voidaan myös kilpailla tempukilpailuna siten, että voimistelijat suorittavat 3 tai enemmän liikettä sarjana, ja tempujen vaikeus tai erikoisuus ratkaisee. Kilpailu voidaan käydä yhden kierroksen mittaisena, jolloin harrastetuomaristo tai yleisö valitsee nähdyistä suorituksista parhaan äänestämällä (huutoäänestys tai jokin muu tapa).

Tumblingin harrastekilpailu voidaan myös käydä parikilpailuna, jossa aina paremmaksi äänestetty parista pääsee jatkoon ja etenee seuraavalle kierrokselle. Parit arvotaan osallistujista ensimmäiselle kierrokselle. Kilpailu etenee siten, että kun jokainen on kilpaillut ensimmäien kierroksen pareittain, arvotaan uudet parit

toiselle kierrokselle jatkoon päässeistä jne, kunnes jäljellä on kahden parhaan voimistelijan finaali pari. Näistä paremman suorituksen tehnyt ja siis äänestyksellä valittu voittaja on Two Trick –voittaja.

Kilpailutapa ja tarkennetut säännöt tulee aina ilmoittaa harrastekilpailukutsussa.