

AKROPUUKILPAILU

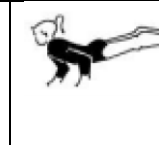
2020 syksy

Kaikkia sarjoja koskevat säännöt:

- Kilpailusarjoissa alaikäraja on 7 vuotta. Yläikärajaa ei ole.
- Kilpailuun ovat tervetulleita sekä tytöt että pojat, kaikista eri voimistelulajeista.
- Yksi voimistelija voi osallistua ainoastaan yhteen kilpailusarjaan.
- Kilpailunjärjestäjän tulee ilmoittaa kilpailuinfossa millaiset acropuut kilpailussa on käytössä. .
- Kilpailussa saa käyttää myös omia acropuita (tällöin valmentaja/voimistelija huolehtii itse välineen vaihdon kilpailusuoritukseen).
- Tuomarit arvostelevat sarjasta suorituspuhtauden (E-piste) FIG Code of Pointsin mukaisesti. Arvostelu alkaa 10.0 pisteestä.
- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 vähennys.
- Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta aikavirheestä annetaan -0.3 vähennys.
- Väärässä järjestyksessä suoritetusta sarjasta annetaan -0.3 vähennys.
- Ylimääräisistä alastuloista (myös acropuille) sarjan välissä annetaan -1.0 vähennys.
- Kilpailussa palkitaan jokaisen kilpailusarjan kolme parasta voimistelijaa.

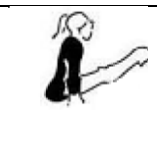

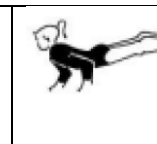
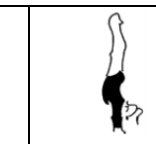

1. LUOKKA

- Kaikki liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti ja annetussa järjestyksessä.
- Liikkeestä toiseen tulee siirtyä suoraan jaloin (pl. ensimmäiseen asentoon meno sallittu koukun kautta).

		Käynti maassa			Käynti maassa		
Keräpito	Kulmapito		Haarakulmapito	Krokotiili		Seisonta yhdellä jalalla	Kukkovaaka

2. LUOKKA

- Kaikki liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti ja annetussa järjestyksessä.
- Liikkeestä toiseen tulee siirtyä suoraan jaloin (pl. ensimmäiseen asentoon meno sallittu koukun kautta).
- Käsinsenontaan meno vapaa, jos voimistelija suorittaa menon haarapunnerruksen kautta (1s. haarakulmanoja lähtöasennossa) annetaan +0.5 bonus. Käsinsenonnan voi suorittaa jalat auki tai yhdessä.

			Käynti maassa		Käynti maassa	
Kulmapito	Haarakulmapito	Krokotiili		Käsinsenonta		Y-vaaka






3. LUOKKA

- Jokaiselta riviltä valitaan 2 eri liikettä.
- Liikkeet tulee suorittaa seuraavassa järjestyksessä:




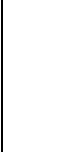

A1 – A2 – B1 – B2 – C1 – C2 – D1 – D2

- Jos voimistelija suorittaa rivin B ensimmäiseen liikkeeseen menon haarapunnerruksella, annetaan +0.5 bonus.
- Neulaseisonnassa voimistelija ottaa käsillä tukea nilkasta (EI acropuusta).
- Ristivaaka suoritetaan yhdellä kädellä.
- Sarjan välissä on sallittu maksimissaan kolme (3) käyntiä maassa.
- Liikkeillä ei ole vaikeusarvoa.
- Kilpailukorttia ei tarvitse täyttää.




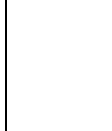


RIVI A

				
Haarakulmapito	Kulmapito 1	Kulmapito 2	Teräväkulmapito	Haarakulmapito 2on1




RIVI B

				
Käsinseisonta 1	Käsinseisonta 2	Käsinseisonta 3	Meksikolainen	Rinkula

RIVI C

					
Kukkoseisonta	Jalannosto	Vaaka	Y-vaaka	Neulaseisonta	Ristivaaka

RIVI D

		
Kroko	Kroko yhdellä kädellä	Kroko kädet päällekkäin





4. LUOKKA

- Voimistelija suorittaa 10 valitsemaansa liikettä, omavalintaisessa järjestyksessä.
- Liikkeillä sekä motioneilla on vaikeusarvot, jotka lisätään sarjan loppupistemäärään.
- Sarjan aikana voimistelija saa käydä ainoastaan kerran maassa. Jokaisesta ylimääräisestä maassakäynnistä annetaan -1.0 vähennys.
- Sarjan minimivaikeusarvo on 2.5.
- Kaikki siirtymiset liikkeestä toiseen tulee tehdä suoriin jaloin.
- Motioneissa tulee näyttää vähintään 1 sekunnin aloitusasento ja 3 sekunnin loppuasento.

RIVI A

				
Haarakulmapito 0.1	Teräväkulma 0.2	Haarakulmapito 2on1 0.2	Venäläinen kulmapito 0.3	Haarakulmapito yhdellä kädellä 0.3





RIVI B

				
Käsinseisonta jalat yhdessä 0.1	Meksikolainen jalat yhdessä 0.2	Syvä meksikolainen 0.3	Syvä meksikolainen jalat yhdessä 0.4	Rinkula 0.2

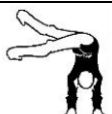
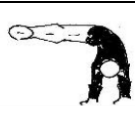



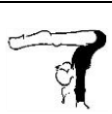
RIVI C

				
Y-vaaka 0.1	Neulaseisonta 0.2	Neulaseisonta ilman käsiä 0.3	Ristivaaka 0.2	Ristivaaka spagaatissa 0.3

RIVI D

			
Kroko yhdellä kädellä 0.1	Kroko kädet päällekin 0.2	Lankku jalat etu- tai sivuspagaatissa 0.3	Lankku jalat takana auki tai yhdessä 0.3

RIVI E

					
Lippu 0.4	Lippu jalat yhdessä 0.5	Käsinseisonta 2on1 jalat auki tai yhdessä 0.2	Yhden käden kässäri 0.3	Meksikolainen yhdellä kädellä 0.5	Koivukässäri jalat auki tai yhdessä 0.2

Motionien vaikeusarvot:

- kässäristä haarakulmaan 0.1
- kässäristä kulmapitoon 0.1
- haarakulmasta kässäriin 0.2
- kulmapidosta kässäriin 0.2
- kässäristä lasku krokoon 0.2
- 2on1 haarakulmasta kässäriin 0.3
- 2on1 kässäristä haarakulmaan 0.3
- krokosta kässäriin 0.3
- yhden käden haarakulmasta yhden käden kässäriin 0.5
- yhden käden kässäristä yhden käden haarakulmaan 0.5

Kilpailukortti:

- Kilpailukorttiin tulee merkitä liikkeiden kuvat ja vaikeusarvot siinä järjestyksessä kun voimistelija ne suorittaa.
- Maassa käynnin kohdalle jätetään tyhjä ruutu.
- Motionit merkitään piirtämällä nuoli liikkeiden väliin. Myös motionin vaikeusarvo merkitään kilpailukorttiin.
- Kilpailukortit palautetaan kilpailunjärjestäjälle kilpailukutsussa merkittyyn päivämäärään mennessä. Korjatun kilpailukortin voi tuoda kilpailupaikalle 15 minuuttia ennen tuomaripalaverin alkua. Tämän jälkeen D-tuomari ei ota enää vastaan korjattuja kilpailukortteja.