

Espoon Telinetaitureiden aikuisvoimistelijoiden päättäjäiset 18.5.2010 klo 18.30–21

Telinekohtainen yksilökilpailu, kilpailutelineet ja -vaatimukset

Hyppy:

Naiset ja miehet

- hypyn korkeus 125cm (mattokasa/ mattokasa ja hyppyarkku)
- käsikosketus suoritettava kahdella kädellä
- hyppyvaihtoehdot
 - kyykkyhyppy
 - urho selälleen
 - urho seisomaan
- vapaavalintainen hyppy tai voltti alas mattokasalta/erilliseltä korokkeelta

Eritasonojapuut:

Naiset

- vähintään 5 liikettä
- voimistelijan tulee käyttää molempia aisoja

Miesten nojapuut:

Miehet (korkea)

- hyppy riipuntaan
- etuheilahdus
- takaheilahdusjännitys olkariipuntaan
- etuheilahdus, takaheilahdus jännitys nojaan
- etuheilahduksesta jalkojen levitys haaraistuntaan
- jatkojen nosto etuheilahdukseen, takaheilahdus, etuheilahdus
- takaheilahduksesta sivuhyppy alas kyljin seisontaan

Miehet (matala)

- hyppy nojaan
- jalkojen nosto kulmaan (2s)
- takaheilahdus, etuheilahdus
- takaheilahdus, etuheilahdus
- takaheilahdus, etuheilahduksesta haaranojaan
- 180 asteen käännöksellä alas

Rekki:

Korkea

- vähintään 5 liikettä

Matala

- kieppi
- selinheitto, kiintopyörähdys
- päinistunta (pyörähdys eteenpäin), josta jalat maahan
- 180 asteen käännös maassa toinen käsi rekillä
- kaarihyppy

Renkaat:

- nosto taittoriipuntaan
- vapaaehtoinen osuus: ensin joko lasku etukautta alas + voimaveto taikka nostovauhdista takaheilahdusjännitys (takasuni); sitten pyörähdys taaksepäin taittoriipuntaan
- ojennus turmariipuntaan (2 sekuntia)
- ohimenevästä taittoriipunnast nostovauhti eteen
- takaheilahdus, etuheilahdus
- takaheilahdus
- etuheilahduksesta joko taaksepäin voltti alas tai neulansilmän kautta pudottautuminen alas

Puomi:

- akrobaattinen liike
- kahden erilaisen hypyn yhdistelmä
- tasapainoasento
- rytmillinen askelsarja

Hevonen:

- ote kaarista ja molempien jalkojen vienti vasemmalta eteen tai käsien välistä
- oikea jalka oikealta taakse
- vasen jalka vasemmalta taakse
- vasen jalka vasemmalta taakse
- oikea jalka oikealta eteen
- vasen jalka vasemmalta eteen, edelleen oikean jalan alta taakse
- oikea jalka oikealta taakse ja edelleen vasemman jalan alta vasemmalta eteen
- oikea jalka oikealta taakse ja vasemman jalan kanssa telineen yli eteen kylin seisontaan
- voimistelija valitsee 3-4 kohtaa yllä olevasta

Permanto:

- akrobaattinen liike kahteen eri suuntaan
- kahden erilaisen hypyn yhdistelmä
- piruetti 360 astetta/voima osa
- permannon läheinen liike
- tasapaino (2s)