

COACH CARD – ohjeita ja vinkkejä

3.4.2023 by DTCs



Coach cardilla valmentaja kertoo ohjelman rakenteen ja sisällön tarkastajille. Sen täyttämässä tulee olla hyvin tarkka, jotta turhilta virheiltä ja basemarkeilta vältyttäisiin. Coach cardissa käytetään omanlaistaan koodikieltä – kiinnitä huomiota pieniinkin yksityiskohtiin ja isoihin ja pieniin kirjaimiin koodistossa. Coach cardissa tulee olla kaikki tarvittavat kohdat täytettynä ja jokainen merkintä tulee laittaa sille tarkoitettulle paikalle. On suositeltavaa, että pyydät kaveria tarkastamaan kirjauksesi ennen kuin lähetät sen kisoihin. Muista myös tarkastaa, että lähetät sen oikean ja viimeksi päivitetyn version valmentajakortista.

Tee sellainen ohjelma ja coach card, jonka uimarit pystyvät suorittamaan! Jos coach card on liian vaikea, tulee paljon basemark-merkintöjä ja pisteet jäävät mataliksi. Bonuksia kannattaa merkitä vasta sitten, kun tietää niiden toteutuvan. Toki riskejäkin saa halutessaan ottaa.

Muista, että tarkastajatkin ovat ihmisiä. Eri kisoissa asioita pyritään tulkitsemaan samalla tavalla, mutta erilaiset tekijät vaikuttavat toki tähän. Basemarkit annetaan niistä virheistä, jotka tarkastaja huomaa ja jotka vahvistetaan videotarkastuksessa. Jotain voi mennä virheellisesti läpi ja jäädä kiinni vasta seuraavissa kisoissa. Muista, että valmentaja tuntee ohjelman parhaiten ja valmentajan vastuulla on muokata valmentajakortti sopivaksi ja virheettömäksi. Jatkossa tekniset tarkastajat eivät enää tee korjauspyyntöjä huomaamiinsa selkeisiin virheisiin, joten tarkista, että lähetät oikean ja virheettömän kortin!

Tee coach card Excelissä (ei Google Sheets, pdf tms.) ja käytä sitä pohjaa, joka on kyseiseen kisaan lähetetty kisakutsun yhteydessä. Tämä tarkoittaa sitä, että sinun pitää täyttää Excel uudelleen eri kisoihin. Tämä vaikuttaa paljon CR:n työmäärään ja on tärkeä huomioida.

KORTIN RAKENNE

- tarkista, että ohjelma on oikean pituinen
- tarkista, että elementtejä on oikea määrä ja ne ovat oikeanlaisia
 - ylimääräisiä elementtejä ei saa tehdä (vähennyksiä tulee)
 - jos elementtejä ei ole riittävästi, tulee myös vähennykset
- ohjelmassa ei voi olla hybridejä tai akroja, joita ei ole ilmoitettu coach cardissa!
 - Joukkueohjelmassa voi olla 2–3 henkilön miniakroja, ne luetaan transiioihin. Akro vaatii aina vähintään 4 henkilöä joukkueohjelmissa.
 - Duoissa voi olla pariavusteisia liikkeitä (pair assisted movements), jotka luetaan transiioihin.
- kirjaa ohjelma alkamaan ajasta 0:00. Lähes poikkeuksetta ohjelmaa alkaa transitiolla, myös hyppy altaaseen on transitiota. Jos ohjelma alkaa altaan reunalta, ei hybridi tai akro voi alkaa 0:00.

HYBRIDIT

- kirjaa NM- ja TU-tasot ja niiden vaikeuskertoimet
 - pyri välttämään eri tasojen väliin sijoittuvia raja-arvoja liikkeiden määrissä sekä veden alla oltavassa ajassa (esim. TU2 – välttä 7s ja 15s)
 - laita NM ja TU oikeaan järjestykseen (ensin NM, sitten TU)
- kirjaa tarkasti hybridin osat korttiin siinä järjestyksessä kuin ne esitetään
- tarkista, hybridin osat – montako voit laittaa kustakin perheestä yhteen hybridiin
 - T1-4 x2 ja T5-9 rajoittamaton
 - R1-4 x2 ja R5-9 rajoittamaton
 - F x2
 - AW x2
 - C x2
- Jos laitat kierteitä peräkkäin, on suositeltavaa erotella ne joillakin ylimääräisillä liikkeillä
- Excel lisää automaattisesti hybridin osan alle sen vaikeuskertoimen
 - käytä Exceliä coach cardin tekemiseen!
- jos jätät hybridin kuvauksen tyhjäksi, elementistä tulee pisteitä vain basemarkin verran. Yleensä aina on jotain, mitä voit ja kannattaa kirjata hybridissä (T1, R1...)

- hybrideissä kierteet lasketaan siihen/siitä asti kun varpaat ovat veden pinnassa tai liike pysähtyy. Ole tarkkana, ettei kierteet jää vajaaksi!

HYBRIDIEN BONUSSET

- mieti tarkkaan, toteutuuko bonus todella!
- jos bonus ei toteudu, tarkastajat antavat koko hybridistä BM
- mieti, montako kertaa tai missä tilanteissa voit bonusta käyttää
- TR: Liikkumiseksi EI lasketa hybridiin menoa (esim. eteentaittoon meno) ja hybridistä poistumista (esim. eteenpäinkävelystä liukuminen pois). Myöskään muodostelmavaihdot eivät ole liikkumista. Bonus tulee siitä, kun uimari pystyy liikkumaan vedenvastusta vasten hallitusti yli metrin matkan.
- A-S ja A-C: Samasta kulmasta, joka tehdään 2 kertaa, ei saa kulmabonusta. Jotta bonuksen saa, tulee hybridissä olla vähintään **kaksi erilaista** kulmaa. Myöskään se, että esimerkiksi edessä olevan jalan vaihtaa vasemmasta oikeaksi, ei riitä.
- PL: hybridin on alettava ohjelman viimeisen 20 s aikana. Tarkastajat kellottavat tätä (hybridin alku -> musiikin loppu).

TEKNISET ELEMENTIT

- tarkista, että kirjaat kaikki elementit 1–5 siinä järjestyksessä kuin ne esitetään
- tarkista, että olet kirjannut jokaisesta elementistä oikean vaihtoehdon A/B
- Excel lisää automaattisesti elementin alle vaikeuskertoimen
- teknisiin elementteihin ei voi lisätä bonuksia!
- teknisessä elementissä kierteet lasketaan nilkkoihin asti tai nilkoista alkaen
- jos tekninen elementti menee väärin, tekniset tarkastajat antavat siitä 0. Tuomarit antavat elementistä kuitenkin pisteet, mutta ne kerrotaan nolllalla -> 0.

AKROT

- Akro vaatii aina joukkueohjelmissa vähintään 4 henkilöä!!!
- Kirjaa tarkasti akron jokainen osa vaihe kerrallaan katalogin mukaisesti

- Katalogin koodistossa on tapahtunut vielä muutoksia syksyn jälkeen, joten suositellaan käytettäväksi aina uusinta WAQ:n [sivuilta](#) löytyvää [versiota](#)
- Et voi jättää jotain akron osaa kirjaamatta sen vuoksi, että olet epävarma siitä, miten akro toteutuu. Jos akroa ei ole kirjattu tarkasti, siitä annetaan BM.
- asentoa kirjatessa muista kirjata asento ja 2. asento oikein
- laita jokaisen akron osan alle sen vaikeuskerroin
- Jos akro epäonnistuu, tekniset tarkastajat antavat siitä BM, mutta tuomarit antavat kuitenkin pisteet
 - Jos akro epäonnistuu täysin, tuomarit antavat kuitenkin vähintään 3 pistettä ja tarkastajat antavat BM -> epäonnistuneestakin akrosta saa vähän pisteitä.

TRANSITIOT

- kirjaa vain aika + transitio, muut kohdat jäävät tyhjäksi
- tuomarit antavat pisteitä transiioista erikseen, joten näissäkin luovuus palkitaan