



HYPPY



KUVAUS

- Urheilija seisoo seinän vieressä olkapää ja lantio seinän vieressä
- Urheilija seisoo tasajaloin lattialla ja nostaa seinän puoleisen käden kohtisuoraan ylös. Korkein kohta merkataan ylös.
- Urheilija hyppää kyykystä (polku/eggbeater asennosta) kohtisuoraan ylöspäin. Korkeimpaan kohtaan seinässä osunut kosketus merkataan ylös.
- Hyppy toistetaan **kaksi** kertaa, paras jää voimaan
- Hypyn jälkeen käden voi laskea alas
- Hyppy voidaan tehdä kummalla kädellä tahansa
- Tehtävässä käytetään kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	61 cm ->
9 pist	53 - 60 cm
8 pist	49 - 52 cm
7 pist	47 - 48 cm
6 pist	44 - 46 cm
5 pist	41 - 43 cm
4 pist	39 - 40 cm
3 pist	36 - 38 cm
2 pist	31 - 35 cm
1 piste	20 - 30 cm
0 pist	alle 20 cm

TAVOITE

Hyppää niin korkealle kuin mahdollista.

TARVIKKEET

- liitu tai teippi merkausta varten
- mittanauha

MITTAUSTAPA

- Paikallaan mitatun käden korkeuden ja hypätyn korkeuden erotus määrittää urheilijan pystysuoran hypyn.
- Hyppy mitataan n. 1 cm tarkkuudella, 0,5cm pyöristetään ylöspäin



SILTA TESTI



KUVAUS

- Urheilija aloittaa makaamalla lattialla selällään, jonka jälkeen hän nostaa itsensä silta-asentoon
- Jalat ja jalkaterät ovat yhdessä ja ojennettuina
- Sormien pitää osoittaa eteenpäin kohti jalkoja
- Pää roikkuu suoraan alas normaalissa asennossa
- Korvat ovat suorassa linjassa olkapäiden kanssa
- Käsivarsien pitää olla suorina
- Käsien pitää olla olkapäiden alla
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

Jalat	
1 piste	jalat yhdessä
0 pist	jalat auki
Polvien ojennus	
3 pist	täysin suorina
2 pist	pääosin suorassa
1 piste	hieman koukussa
0 pist	täysin koukussa
Käsivarsien linja	
4 pist	klo 12
3 pist	klo 12-13
2 pist	klo 13
1 piste	klo 13-14
0 pist	klo 14 ->
Kyynerpäät	
1 piste	linja suora, ei yliojennettu
0 pist	hieman tai kokonaan koukussa
Pää	
1 piste	pää linjassa
0 pist	pää ei linjassa

TAVOITE

Suorita silta mahdollisimman oikeanlaisesti.

TARVIKKEET

Jumppamatto

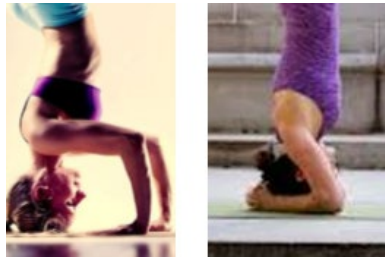


KOLMIJALKA PÄÄLLÄSEISONTA



KUVAUS

- Tee muunneltu kolmijalka päälläseisonta
- Käytä käsiä/käsivarsia sekä päätä perustana. (Huom! Tätä asentoa kutsutaan myös yoga tripod päälläseisonnaksi.)
- Käsien ja käsivarsien asennossa kaksi vaihtoehtoa
- Pysy asennossa **max 20 sec**
- Urheilija saa 3 kokeilukertaa löytääkseen oikean asennon
- Vartalon linja pitäisi olla kohtisuorana päästä varpasiin
- Jalkojen pitää olla yhdessä ja ojennettuina. Polvet ojennettuina. Lantion pitää olla suorassa linjassa suhteessa jalkoihin ja päähän
- Yleisasento on pystyasennossa, jalat kohti kattoa
- Tehtävä suoritetaan ilman kenkiä



TAVOITE

Pidä vartaloa oikeassa seisonta-asennossa 20 sec liikkumatta.

PISTEYTYS

Aika	
2 pist	pysyy 10-20 sec
1 piste	pysyy alle 10 sec
Vartalon linja 0-3 pistettä	
1 piste	ylävartalo-lantio
1 piste	lonkka-polvi linja
1 piste	polvi-nilkka linja
Tiukkuus / linjan pito	
2 pist	lähes liikkumaton
1 piste	välillä pientä liikehdintää
0 pist	kauttaaltaan hyvin heiluva
Jalat/nilkat	
1 piste	yhdessä ja hyvin ojennetut
Avustaminen	
2 pist	täysin ilman avustusta
0 pist	seinän tai henkilön avustus

TARVIKKEET

- ajanottokello
- jumppamatto ja seinä



KULMAISTUNTA



KUVAUS

- Makaa lattialla selällään kädet sivuilla niin, että sormet koskettavat lattiaan
- **Aloitusasento – olkapäät ja kantapäät lattiassa**
- Nosta ylävartaloa ja jalkoja yhdessä ja tasaisesti kunnes vartalo on **90°** kulmassa lantiosta. (45° jalat ja 45° vartalo ja pää)
- Laske jalat ja vartalo samanaikaisesti alkuasentoon ja toista liike, kun kantapäät ja olkapäät ovat koskettaneet lattiaa
- Sormenpäiden pitäisi koskea lattiaan koko harjoituksen ajan. Sormet voivat liikkua, mutta ne eivät saisi auttaa liikkeessä. Jalkojen ja ylävartalon pitäisi olla täysin ojennettuina ja suorana. Jalkojen pitää olla yhdessä koko ajan.
- 1 yritys/urheilija
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	30 ja enemmän
9 pist	28-29
8 pist	26-27
7 pist	24-25
6 pist	22-23
5 pist	20-21
4 pist	17-19
3 pist	14-16
2 pist	11-13
1 piste	6-10
0 pist	5 tai vähemmän

TAVOITE

Tee niin monta kulmanousua kuin mahdollista **30 sec** aikana. Täydet nousut lasketaan.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- jumppamatto



PUNNERRUS

KUVAUS



<ul style="list-style-type: none">• Makaa vatsallaan lattialla nenä kiinni lattiassa olevassa viivassa
<ul style="list-style-type: none">• Aloita laittamalla kädet nenän viereen. Siirrä sen jälkeen kädet viivaa pitkin suoraan olkapäiden alle. Sormet eteenpäin.
<ul style="list-style-type: none">• Jalat yhdessä ja suorana
<ul style="list-style-type: none">• Suorista kädet työntämällä vartaloa ylöspäin. (Vartalon pitäisi olla suorassa linjassa päästä varpasiin.)
<ul style="list-style-type: none">• Punnerrus on yläasennossa, kun kädet ovat suorana
<ul style="list-style-type: none">• Pienen tauon jälkeen taivuta käsivarsia laskeaksesi vartalon takaisin alas
<ul style="list-style-type: none">• Punnerrus on alhaalla, kun käsivarren yläosa on samassa linjassa lattian kanssa. Kynärpää on tällöin 90° kulmassa
<ul style="list-style-type: none">• 1 yritys/urheilija
<ul style="list-style-type: none">• Tehtävässä käytetään kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	30 ja enemmän
9 pist	28-29
8 pist	26-27
7 pist	24-25
6 pist	22-23
5 pist	20-21
4 pist	17-19
3 pist	14-16
2 pist	11-13
1 piste	6-10
0 pist	5 tai vähemmän

TAVOITE

Tee niin monta oikeanlaista punnerrusta kuin mahdollista **30 sec** aikana.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- teippi

MITTAUSTAPA

- Lasketaan täydet ja oikeanlaiset punnerrukset (ylös ja alas)
- Punnerruksia, jotka eivät nouse ylös, käsivarren yläosa ei ole lattian suunnassa alhaalla tai vartalon asento ei ole suorana. Ei lasketa.



SPAGAATIT/SPLITIT OIKEA/VASEN



KUVAUS

- Tee split eli spagaatti
- Jalat ovat tasaisesti haara-asennossa eteen ja taakse
- Ylävartalo on kohtisuorassa lantion yläpuolella, kädet sivuilla
- Pieni jalkojen avaaminen sallitaan (klo 1 lonkan avaus tai vähemmän)
- Jalat ovat täysin ojennettuina
- Kädet ovat ojennettuina suoraksi molemmille sivuille
- Split tehdään molempiin suuntiin eli molemmilla jaloilla
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

Split - spagaatti	
5 pist	lähes täydellinen, > 180°, klo 1 lonkan avaus
4 pist	< 180°, klo 2-3 lonkan avaus
3 pist	< 175°
2 pist	< 170°
1 piste	< 165°
0 pist	< 160°
Jalkojen ojennus/suoruus	
2 pist	jalat suorina kauttaaltaan varpasiin asti
1 piste	joko polvi, nilkka tai varpaat hiukan koukussa
Vartalon ojennus/lantion suunta	
2 pist	vartalo linjassa lantion kanssa. klo 0-1 avaus lonkassa
1 piste	vartalo pääosin suorassa, klo 2 tai enemmän avaus lonkassa
Jalkojen linja	
1 piste	molemmat jalat linjassa lattia teipin kanssa
0 pist	jompikumpi jalka pois teipin linjasta

TAVOITE

Mahdollisimman oikeanlaiset splitit eli spagaatit.

TARVIKKEET

- teippi merkkiviivaa varten
- pehmeä alusta splitin tekoa varten

Pistevähennykset

- alle 180° ja klo 1 lonkan avaus tai vähemmän
- vertikaalinen linja ylävartalo-olkapää-pää
- nilkkojen ja polvien ojennukset
- jalkojen ja lantion linja suhteessa keskiviivaan



NEULA OIKEA/VASEN



KUVAUS

- Split jalka nostetaan kohtisuoraan ylös. (vasen tai oikea)
- Aloita laittamalla varpaat ja kämmenet teippimerkille ja suorita seisova haara-asento
- Ylävartalo (torso) on suorana ja samassa linjassa pään kanssa. Rintakehä ja pää on mahdollisimman lähellä lattiassa seisovaa jalkaa
- Split jalka nostetaan kohtisuoraan ylös. Lantio, polvi ja jalka suorassa linjassa
- Pieni vartalon avaaminen sallitaan (kello 1 tai vähemmän)
- Jalat ovat täysin ojennettuina
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

TAVOITE

Saavuttaa 180° kulma tai enemmän molempien ojennettujen jalkojen välille (=suora split).

TARVIKKEET

- teippi merkkiä varten
- kuiva alusta, ei jumppamattoa

Pistevähennykset

jos asento on vähemmän kuin täydellinen kriteerien mukaan

lantion, polvien, jalkojen asennosta

jalkojen ja polvien ojennukset

vartalon ja pään asennosta

PISTEYTYS

Split - spagaatti	
5 pist	lähes täydellinen, > 180°, klo 1 lonkan avaus
4 pist	< 180°, klo 2-3 lonkan avaus
3 pist	< 175°
2 pist	< 170°
1 piste	< 165°
0 pist	< 160°
Jalkojen ojennus/suoruus	
2 pist	jalat suorina kauttaaltaan varpasiin asti
1 piste	joko polvi, nilkka tai varpaat hiukan koukussa
Vartalon linja/lantio	
2 pist	klo 0-1 lonkan avaus, lantio suorassa
1 piste	klo 2 tai enemmän avausta lonkassa, lantio vinossa
Ylävartalon ja pään linja	
1 piste	pää ja koko ylävartalo pitkin tukijalkaa, pää luonnollisessa asennossa
0 pist	pää eteen tai taakse, ei linjassa, ylävartalo ei pitkin tukijalkaa



BALETTIJALKA



KUVAUS

- aloita oikealla tai vasemmalla jalalla (valitaan testipäivänä) balettijalka asennossa toisesta päästä allasta, vedenpinnalla olevat varpaat koskettaen seinää, pystyjalka on pois testaajasta
- perussculling toiseen pätyyn samalla pitäen balettijalka 90°
- jos jalka ei pysy asennossa 25m, testi hylätään

AIKA BONUS

+ 2 pist 40 sec tai alle

+ 1 piste 40-43 sec

Huom! -5 pist jos uimari työntää seinästä

PISTEYTYKSET

Kontrolli: Tasainen ja vaivattoman näköinen	
5 pist	oikea sculling tekniikka, tasainen rytmi ja voima
4 pist	pieniä epätarkkuuksia ylläolevassa
3 pist	puuttuu tasainen jatkuva voima, jonkin verran korkeudessa vaihtelua
2 pist	isoja tason vaihteluita
1 piste	räiskeitä, vääränlainen sculling
0 pist	ei virtausta, huono sculling
Korkeus	
5 pist	¼ merkin kohdalla tai yli
4 pist	½ - ¼ merkin välissä
3 pist	¾ - ½ merkin välissä
2 pist	patellan – ¾ merkin välissä
1 piste	patellan kohdalla
0 pist	alle patellan
Ojennukset/linjaukset	
+	kaikki osa-alueet linjassa koko ajan
-	osa-alueet ei linjassa koko ajan

TAVOITE

Etene 25 m niin nopeasti kuin mahdollista säilyttäen balettijalan asento oikeilla linjauksilla ja niin hyvillä ojennuksilla kuin mahdollista.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- merkkauvälineet jalkaan



AJASTETTU 200M UINTI

KUVAUS

<ul style="list-style-type: none">aloita sukelluksella laidalta veteen
<ul style="list-style-type: none">ui 50m jokaista lajia, perhonen, selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti, yhteensä 200m (ennen vaihtoa toiseen lajiin uimarin pitää koskettaa seinää samalla tavalla kun kunkin lajin kilpailun lopussa toimittaisiin), paitsi selkäuinnin osalta
<ul style="list-style-type: none">perhos käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös
<ul style="list-style-type: none">perhosesta selkäuintiin käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös, josta työnnä itsesi selin
<ul style="list-style-type: none">selkäuinti käännös: yksi vaparin veto sallitaan, sitten volttikäännös ja työnnä itsesi selin tai yksi käsi koskettaa seinää ja takaperin volttikäännös ja liukuminen selälleen
<ul style="list-style-type: none">selkäuinnista rintauintiin käännös: avoin käännös tai takaperin volttikäännös vatsalleen
<ul style="list-style-type: none">rintauinti käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös
<ul style="list-style-type: none">rintauinnista vapaauintiin: kaksi kättä koskettaa ja avoin käännös
<ul style="list-style-type: none">vapaauinti käännös: avoin käännös tai voltti käännös
<p>Voit katsoa käännökset täältä: http://youtu.be/4b9WNujw9SU?list=PL83F48D558127F057</p>

PISTEYTYS

10 pist	alle 2:29.99
9 pist	2:30.00 – 2:34.99
8 pist	2:35.00 – 2:39.99
7 pist	2:40.00 – 2:44.99
6 pist	2:45.00 – 2:49.99
5 pist	2:50.00 – 2:54.99
4 pist	2:55.00 – 2:59.99
3 pist	3:00.00 – 3:04.99
2 pist	3:05.00 – 3:09.99
1 piste	3:10.00 – 3:14.99
0 pist	3:15.00 tai yli

PISTEVÄHENNYS

jos tekee käännöksen väärin, lisätään 1 s jokaisesta virheestä. Maksimi 10 pistettä/laji.

TAVOITE

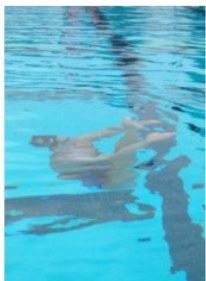
Ui 200 m mahdollisimman nopeasti. Aika pyöristetään lähimpään 1/10 sekuntiin

TARVIKKEET

- ajanottokello (kaksi ajanottajaa per uimari)



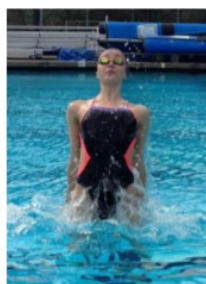
THRUST / BOOST



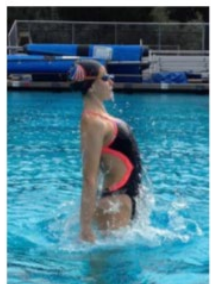
Thrust Set-up



Sequence 1, 3, & 5



Sequence 2 & 6



Sequence 4

TARVIKKEET

- metronomi
- markkeri

KUVAUS

THRUST

- suoritetaan oikea kylki paneeliin päin ja vartalo aloittaa taaksetaitto asennosta, jalat pystysuorassa asennossa
- thrust suoritetaan laskulla 1. Laskeudutaan ja suoritetaan takaperin kuperkeikka. **Koukkaus huomioidaan (>15 astetta)**

BOOST

- boostiin asetutaan veden alla, selkä suorana, n 30 asteen kulmassa ja pää pinnan suuntaisesti. Ensimmäinen boost suoritetaan kasvot paneeliin päin, toinen boosti suoritetaan oikea kylki paneeliin päin, kolmas boosti suoritetaan kasvot paneeliin päin (**käsiä ei nosteta ylös missään boostissa**). Vartalo liikkuu pystyasentoon ja selkäranka pysyy suorana. Vartalo laskeutuu pystyssä.

Suoritus järjestys:

- 1) Lasku 1-thrust
- 2) Lasku 1-boost
- 3) Lasku 1-thrust
- 4) Lasku 1-boost
- 5) Lasku 1-thrust
- 6) Lasku 1-boost

Kaksi arvosanaa annetaan korkeudesta, yksi thrustista ja yksi boostista. Yksi arvosana annetaan ajoituksesta.

Vähennyksiä boostin ja thrustin ojennuksista ja linjauksista max 2 pistettä

PISTEYTYS

Ajoitus – tahdissa pysyminen

5 pist	täydellinen – tahti ja pito
4 pist	enimmäkseen onnistuu
3 pist	ajoittain onnistuu
2 pist	jatkuvaa vaihtelua
1 piste	epätasaista koko suorituksen ajan
0 pist	ei tunnistettavissa

THRUST - Korkeus

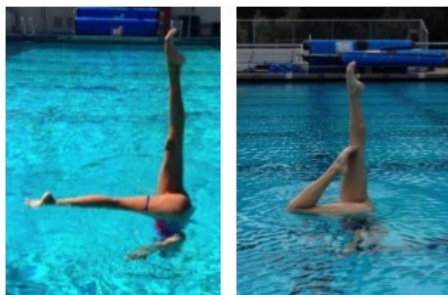
5 pist	yli vyötärölinjan - täydellisesti ojennettu ja linjassa
4 pist	vyötärö
3 pist	lantion yläosa
2 pist	pakaran keskiosa
1 piste	pakaran alaosassa
0 pist	reilusti pakaran alla

BOOST - Korkeus

5 pist	haaraväli
4 pist	nivusalue
3 pist	nivusalueen ja lantion välissä
2 pist	lantion alue
1 piste	vyötärö
0 pist	yli vyötärön



SCULLING KESTÄVYYS: pystypolven taivutus, kalanpyrstö, pystypito, ritari



TAVOITE

Pidä asento vaadittu aika, pysyvä korkeus ja pysy paikallaan.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- ajastin, joka kertoo urheilijalle milloin määrätty aika on suoritettu
- merkkinauha, jota käytetään esim kuviokisoissa. Lisäksi merkkinauhat 50 cm kumpaankin suuntaan ja jalkaan merkkauvälineet korkeuden arviointia varten.

KUVAUS

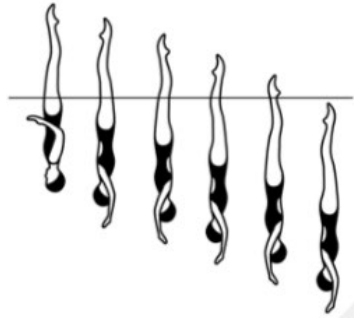
<ul style="list-style-type: none">• 2 asentoa 3:sta (ilmoitetaan testipäivänä): pystypolven taivutus, kalanpyrstö, ritari tai pystypito
<ul style="list-style-type: none">• oikea tai vasen jalka valitaan pystypolventaivutus, ritari ja/tai kalanpyrstöön. Pystyjalka pois päin paneelista
<ul style="list-style-type: none">• pystypito: oikea kylki paneeliin
<ul style="list-style-type: none">• pidä asento 30s, aika alkaa kun pitokorkeus on saavutettu• youth: 20s• urheilija menee valittuun asentoon
<ul style="list-style-type: none">• lonkka merkkiviivan kohdalle
<ul style="list-style-type: none">• suoritus pysty scullingilla, kädet on lonkkien ja vyötärön välisellä tasolla, käsivarret liikkuu lähes horisontaalisesti, torpedosculling ei sallittu
<ul style="list-style-type: none">• pysy paikallaan merkityssä kohdassa, ei saa koskettaa seinään, rataköyteen etc
<ul style="list-style-type: none">• mikäli urheilija käyttää väärää jalkaa tai on kasvot väärään suuntaan, hänet korjataan heti oikeaan asentoon
Ojennukset/linjat: Pää Hartiat ja kylkiluut Lantio Polvet

PISTEYTYS

ASENNOSSA PYSYMINEN – jos aikaa ei ole saavutettu – 0 pist	
Kontrolli/kehonhallinta	
5 pist	hyvä sculling, tasainen rytmi ja voiman tuotto
4 pist	pieniä poikkeamia yllämainituista
3 pist	epävaka
2 pist	isoja tasonvaihteluja
1 piste	roiskeita ja selviytymistä
0 pist	ei virtaa, huono sculling
Korkeus	
5 pist	¼ merkin kohdalla tai yli
4 pist	½ - ¼ merkin välissä
3 pist	¾ - ½ merkin välissä
2 pist	patellan – ¾ merkin välissä
1 piste	patellan kohdalla
0 pist	alle patellan
Ojennukset/linjaukset	
5 pist	kaikki osa-alueet linjassa koko ajan
4 pist	yksi osa-alueista ei linjassa
3 pist	kaksi osa-aluetta ei linjassa
2 pist	kolme osa-aluetta ei linjassa
1 piste	neljä osa-aluetta ei linjassa
0 pist	yhtään osa-aluetta ei linjassa



720° KIERRE (vain Youth)



TAVOITE

Yritä saavuttaa maksimi korkeus pystyssä, pitää linjaukset kierteen aikana ja tehdä nopeat kierteet.

TARVIKKEET

- metronomi asetettuna 120 beats/min
- kuviomerkkkausnauha

KUVAUS

- oikea kylki paneeliin
- Uimari aloittaa pystystä maksimikorkeudelta ja pito neljän iskun (1-2-3-4) ajan ennen kierrettä. Käsivarret nostetaan 5. iskulla perus kierreteknikka asentoon. Pystysculling ei ole hyväksyttävä tekniikka.
- Seuraa aikavähennys, mikäli pystyä ei pidetä vaadittujen 4 laskun ajan
- uimarin on pyörittävä vasemman olkapään kautta takaperin
- nopea jatkuva kierre **720°** suoritetaan
- aloitetaan maksimikorkeudelta ja laskeudutaan koko 720° tasaisesti kunnes kantapäät pinnalla/nilkkataso ja sitten jatketaan laskeutuvalla kierteellä
- ajoitus:** 1 isku per 180° (puolikas kierros), 2 isku 360° (koko kierros)

Hyväksyttävät kierreteknikat:

Wrap spin tekniikka - yksi käsivarsi siirtyy pään yläpuolelle ja toinen käsivarsi on linjassa ylävartalon kanssa.

Toteemi scull - Molemmat käsivarret pysty scullingista pään yläpuolelle ja toimivat samanaikaisesti (sisään-scull/ulos-scull)

Yhdistelmä Scull - Yllä mainittujen yhdistelmä on myös hyväksyttävä

PISTEYTYS

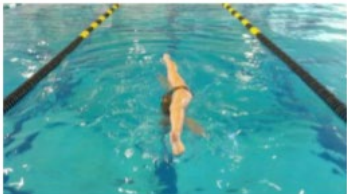
Korkeus	
5 pist	¼ merkin kohdalla tai yli
4 pist	½ - ¼ merkin välissä
3 pist	¾ - ½ merkin välissä
2 pist	patellan – ¾ merkin välissä
1 piste	patellan kohdalla
0 pist	alle patellan tason
Ojennukset/linjaukset	
5 pist	kaikki osa-alueet linjassa koko ajan
4 pist	yksi osa-alueista ei linjassa
3 pist	kaksi osa-aluetta ei linjassa
2 pist	kolme osa-aluetta ei linjassa
1 piste	neljä osa-aluetta ei linjassa
0 pist	yhtään osa-aluetta ei linjassa
Ajoitus	
5 pist	täydellinen ajoitus
4 pist	yksi tahti jäljessä
3 pist	kaksi tahtia jäljessä
2 pist	kolme tahtia jäljessä
1 piste	neljä tahtia jäljessä
0 pist	viisi tahtia jäljessä

Vähennykset laskeutumisen kannattelusta

-5 pist	korkeus tipahtaa heti	-2 pist	kaksi spinniä epätasaista
-4 pist	kaikki neljä spinniä (½ kierrettä) epätasaisia	-1 piste	yksi spinni epätasainen
-3 pist	kolme spinniä epätasaisia	-0 pist	laskeutuminen tasaista



SPLITIT/SPAGAATIT – VENYVYYS JOKA SUUNTAAN



Center Side View -We are judging Split ROM/Flexibility, not the Ariana rotation/Figure.

Jos uimarilla on väärä jalka tai on väärään suuntaan, hänet pysäytetään heti ja liikesuunta korjataan.

KUVAUS

- Aloita oikeanpuoleisesta helikopteri asennosta, vasen kylki paneeliin
- Siirry oikeanpuoleiseen splitti asentoon maksimi korkeudessa ja pidä asento ainakin kahdeksan (8) scullingin ajan. Oikea polvi kohti pohjaa ja vasen polvi osoittaa ylös pinnan myötäisesti linjassa
- Käännä asentoon, min kolmen (3) sculling avulla. Jalat suorina lonkista
- Pysy maksimi korkeudessa splitti asennossa ja pidä asento min kahdeksan (8) scullingin ajan. Molemmat patellat (=polvilumpiot) kohti pohjaa tai patellat seinää kohti
- Käännä vasemmanpuoleiseen splittiin, min kolmen (3) sculling avulla
- Pysy maksimi korkeudella vasen sivusplitti asennossa ja pidä vähintään kahdeksan (8) sculling ajan maksimikorkeudessa. Vasen patella kohti pohjaa ja oikea patella pinnan suuntaisesti
- Takaperin kuperkeikka kun kaikki suoritettu loppuun

GOLD - Reiden pinta veden pinnalla kuivana, haarat pinnalla ja molemmat jalat 180° erillään toisistaan seinän suuntaisesti. Vartalo suorassa linjassa pään ja hartioiden ollessa lantion alla.

SILVER - Jonkin verran vettä reisien pinnalla, haarat 1.5-3 cm pinnasta ja/tai jalat 180° tai vähemmän erillään, raajat ei ole suorassa linjassa seinän suuntaisesti. Vartalo pysty linjassa pään ja hartioiden kanssa lantion alla.

BRONZE - Jalat veden alla, haarat 4,5-6 cm pinnan alla ja jalat 175° tai vähemmän erillään, jalat ei ole suorassa linjassa seinän suuntaisesti. Vartalo pysty linjassa pään ja hartioiden kanssa lantion alla.

PISTEYTYYS

Korkeus: Vasen ja oikea reisi pinnalla, lantio keskellä ja pintakaari asento
Notkeus: Lonkat pinnalla splitissa ja pintakaari asento

Oikea, vasen ja keskisplitt

5 pist GOLD (kts.teksti)

4 pist SILVER

3 pist BRONZE

2 pist 170° tai vähemmän

1 piste 165° tai vähemmän

0 pist 160° tai vähemmän

Oikean ja vasemman splitin arvosana on keskiarvo

Sivusplitti arvostellaan erikseen

Ojennukset/linjaukset

5 pist kaikki osa-alueet linjassa koko ajan

4 pist yksi osa-alueista ei linjassa

3 pist kaksi osa-aluetta ei linjassa

2 pist kolme osa-aluetta ei linjassa

1 piste neljä osa-aluetta ei linjassa

0 pist yhtään osa-aluetta ei linjassa



KOREOGRAFIA: Asennon muutokset (korkeus-nopeus-vaihdokset), terävyys

KUVAUS

- Uimari suorittaa koreografian annettujen ohjeiden mukaisesti (yksin ja/tai muodostelmassa)
 - Koreografia opetellaan testipäivänä
 - Painotus testipäivänä voimassa olevaan vaikeuskatalogiin koodatuissa asennoissa ja asennon muutoksissa
- Arvioidaan
 - korkeus,
 - nopeus ja terävyys,
 - asentojen muutokset,
 - nopeat kiertet (esim. twirl 180),
 - kohotus,
 - laskeutuminen,
 - linjat
- Lisäksi arvioidaan valmiudet opetella koreografiaa, muodostelmassa pysyminen, ohjeiden noudattaminen, joukkueena toimiminen, esiintymiskyky
 - Suoritusta ei pisteytetä, vaan arvioidaan kokonaisuutena
 - Yhden osa-alueen epäonnistuminen tai huonosti suorittaminen ei tarkoita testiosion hylkäämistä

PISTEYTYS

KOKONAISUUS ARVIOIDAAN

TAVOITE

Suorittaa annettu koreografia parhaan taidon mukaan korkealla, terävästi, ohjeiden mukaisesti, muodostelmassa pysyen.

TARVIKKEET

- vedenalainen kaiutin
- jalan merkkkaus välineet
- videokamera



MOTIVAATIOKIRJE

KUVAUS

- Vapaamuotoinen motivaatiokirje, jossa urheilija kuvailee motivaatiotaan osallistua maajoukkue toimintaan ja edellytyksiään harjoitella tavoitteellisesti
- Nuorten ja aikuisten maajoukkueisiin hakevat kuvailevat lisäksi edellytyksiään kilpailla arvokilpailutasolla, osallistua leiritoimintaan ja säännölliseen harjoitteluun (i.e. koulu- ja/tai työtilanne) ja sitoutua toimintaan pitkäjänteisesti (2024-2026)
- Vastaa lisäksi ainakin kysymyksiin:
 - Miksi haluat mukaan maajoukkue toimintaan?
 - Mitä tuot maajoukkueeseen? (millaista kokemusta, osaamista, asennetta...)
 - Joukkuepaikkaa voidaan tarjota vain yhdestä joukkueesta; oletko valmis ottamaan paikan vastaan tarjotusta joukkueesta vai haetko vain siihen joukkueeseen, jonka ilmoitit haussa
- Maksimissaan 1 A4, ei minimipituutta

- Motivaatiokirjettä ei pisteytetä, vaan arvioidaan kokonaisuutena

- Motivaatiokirje palautetaan sähköpostitse tai paperilla leirin alkuun 10.8 mennessä
- Motivaatiokirjeen palauttamatta jättäminen katsotaan motivaation puuttumiseksi

Youth: katariina.narraway@gmail.com

NMJ: riia.peltonen.175@gmail.com

MJ: minna.paakkolanvaara@oulunlohet.fi

PISTEYTYKSEN

KOKONAISUUS ARVIOIDAAN