

Viipurin Reippaan kilpailut harrastevoimistelijoille keväällä 2021

Viipurin Reipas järjestää harrastevoimistelijoilleen kilpailut viikolla 22 (voimistelijat, jotka ovat freegym-, harraste-, pronssi-, hopea-, tai kultaryhmissä).

Permantosarja:

Kilpailuissa kilpaillaan permannolla. Jokainen osallistuja suunnittelee oman permantosarjan, johon täytyy sisältyä:

- Akrobaattinen liike
- Hyppy
- Tasapaino
- Liikkuvuus
- Lisäksi kaksi omavalintaista liikettä yllä olevista kategorioista, tai esimerkiksi tanssillista koreografiaa.

Liikkeet saavat olla missä tahansa järjestyksessä. Esimerkkejä jokaisen kategorian liikkeistä on tämän viestin lopussa!

Arvostelu:

Permantosarjassa tuomarit arvostelevat liikkeiden hallittua suorittamista ja siisteyttä. Esimerkiksi liikkeissä, joissa jalkojen pitää olla suorina, tulee polvien ja nilkkojen olla täysin ojennettuina. Liikkeiden välissä ei saisi olla turhia askelia tai horjahduksia. Liikkeiden tulee olla voimistelijan tasolle sopivia, eli ei kannata yrittää liian vaikeita liikkeitä epäsiistillä tekniikalla. Sarjaa tulisi pystyä harjoittelemaan kotona, sillä kevään harjoituksissa harjoitellaan paljon merkkisuorituksia. Myös vapaavuoroille (rajoitusten salliessa) voi tulla suunnittelemaan ja harjoittelemaan omaa sarjaa!

Ikäsarjat, aikataulut, ilmoittautuminen:

- 7-8 vuotiaat
- 9-10 vuotiaat
- 11-12 vuotiaat
- 13-vuotiaat ja sitä vanhemmat

Jokaiseen ikäsarjaan otetaan maksimissaan 30 osallistujaa. Kilpailut järjestetään arki-iltoina viikolla 22, tarkemmat aikataulut julkaistaan myöhemmin, kun tiedetään onko sarjoihin paljon halukkaita osallistujia. **Ennakoilmoittautuminen on auki jäsenrekisterissä 1.3 alkaen!**

Palkinnot:

Jokaisen sarjan kolme parasta palkitaan mitaleilla. Lisäksi kaikki osallistujat saavat pienen osallistumispalkinnon.

Osallistumismaksu:

10 euroa.

Mahdolliset kysymykset sähköpostitse osoitteeseen vire.salivaraukset@gmail.com

Esimerkkejä liikkeistä:

Akrobaattiset liikkeet:

- Kuperkeikat eteen/taakse
- Käsilläseisonta-kuperkeikka
- Kärrynpyörä
- Fritti
- Lentokuperkeikka
- Arabialainen kärrynpyörä
- Siltakaato eteen/taakse
- Puolivoltti
- Flikki
- Arabi-flikki
- Voltti eteen/taakse

Hyppy:

- Jännehyppy
- X hyppy
- Kerähyppy
- Jännehyppy kierteellä
- Saksihyppy
- Kasakkahyppy
- Harppahyppy
- Spagaattihyppy
- Vipuhyppy

Tasapaino:

- Vaaka
- Etuvaaka
- Y vaaka
- Käsilläseisonta
- Piruetti
- L pressi

Liikkuvuus

- Spagaatti (etu- tai sivuspageatti)
- Silta
- Eteentaivutus jalat yhdessä tai jalat auki