

Seuran harrasteryhmien Starakilpailut 18.5.2023

1-luokan sarjat on suunniteltu harraste- ja pronssiryhmissä harjoitteleville.

2-luokan sarjat on suunniteltu hopea- ja kultaryhmissä harjoitteleville.

Osallistuja saa valita, kumman luokan sarjoilla osallistuu kilpailuun.

Osallistujia ei arvostella paremmuusjärjestykseen, vaan jokainen saa henkilökohtaisen sanallisen palautteen ja osallistumispalkinnon.

Luokka 1 (*Suosittelua: Harraste- ja Pronssiryhmäläisille*)

Hyppy:

- Juoksuvauhdista jännehyppy mattokasalle (korkeus noin 90cm)
- Jännehyppy alas (mattokasan sivulle)

Nojapuut:

Ala-aisalla

- palikalta hyppy oikonoja asentoon
- selinheitto (1-3x)
- päinsuistunta (pysähtyy keräpitoon)
- keräpito 2s (suorat kädet, polvet lähellä rintaa)

Ylä-aisalle nousu (palikalta/valmentaja nostaa)

- Riipunta suorana (muutama sekunti)
- kuppi/kaariasennot rauhallisesti näyttäen 3x (kuppi-kaari-kuppi-kaari-kuppi-kaari)

Puomi:

- Nousu oikonojan kautta haaraistuntaan - seisomaan
- kukko asento molemmilla jaloilla
- jännehyppy
- päkijöillä käännös (180)
- 2 askelta taaksepäin
- päkiäkäännös (180)
- oma koreografia (vähintään käsiliikkeitä)
- puomin päästä jännehyppy alas (eteen- tai taaksepäin)

Permanto: (suoritetaan yhdellä permantopalstalla edestakaisin)

- Eteen kuperkeikka + jännehyppy (tavoitteena nousta kuperkeikasta ilman käsiä ja hypätä heti perään jännehyppy)
- jalanheitot eteen molemmat jalat
- jalanheitot taakse molemmat jalat
- oma koreografia liikehdintä + käännös
- kärrynpyörä molempiin suuntiin
- Jännehyppy + kerähyppy + x hyppy
- silta (tavoite jalat suorana)

Renkaat (Pojilla puomin tilalla):

- Riipunnassa roikkuminen
- Leuanveto (kädet koukkuun, leuka renkaiden tasolle)
- Turmariipunta
- Lasku taittopitoon
- Kuppi-Kaari heilunta x3 (kuppi-kaari-kuppi-kaari-kuppi-kaari)
- Omavalintainen lisäliike mahdollinen

Lisätiedot:

- **Hyppy 90cm (ilmavolttis+gymnovan valkoinen patja) alastuloon vihreä ohut**
- **Arvostellaan Staran Arvi -menetelmällä (kirjallinen palaute).**
- **Pojilla renkaiden korkeus niin, että pääsevät heilumaan ilmassa**

Luokka 2 (Suositeltu: Hopea- ja kultaryhmäläisille)

Hyppy: ponnistuslauta + iso pehmeä matto

- Juoksuvauhdista kerävoltti tai lentokuperkeikka matolle

Nojapuut:

Ala-aisa

- kieppi oikonojaan (tasaponnistus)
- selinheitto (1-3x)
- kiintopyörähdys
- nousu ala-aisalle (tasapomppu/kiipeäminen vuorojaloin)
- hyppy roikuntaan ylä-aisalle (TAI siirtyminen maan kautta yläaisalle roikuntaan)
- heilunta x3 (eteen-taakse-eteen-taakse-eteen-taakse)

Puomi:

- Nousu oikonojan kautta haaraistuntaan - seisomaan
- vaaka
- jalanheitto eteen molemmat jalat
- päkiä käännös (edestakaisin, 180+180)
- kerähyppy tai jokin muu omavalintainen hyppy
- oma koreografia (vähintään käsiliikkeitä)
- baby kässäri (lähtö polviseisonnasta)
- jännehyppy ½ kierre alastulo (lähtee eteenpäin)

Permanto: (suoritetaan yhdellä permantopalstalla edes takaisin)

- Käsilläseisonta kuperkeikka
- hyppyaskel arabialainen + jännehyppy
- taaksepäin kuppikuperkeikka (päätyy punnerrusasentoon) TAI fritti (seisomaan)
- oma koreografia (vähintään käsiliikkeitä)
- laukkahyppy + harppaushyppy

- omavalintainen tasaponnisteinen hyppy paikalta tai vauhdista (esim. tasaspagaati-/kerä-/kasakka-/susihyppy)
- siltakaato/ siltaan kaatuminen/ tiktok-silta

Renkaat (Pojilla puomin tilalla)

- Riipunnassa roikkuminen
- Leuanveto (kädet koukkuun, leuka renkaiden tasolle)
- Turmariipunta
- Lasku taittopitoon
- Kuppi-Kaari heilunta x3 (kuppi-kaari-kuppi-kaari-kuppi-kaari)
- Omavalintainen lisäliike mahdollinen

Arvostellaan Arvi -menetelmällä (kirjallinen palaute)