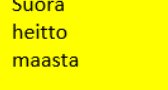
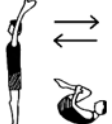
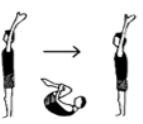


HARRASTEKILPA 7–12 V PARIT JA TRIOT

	0,5		1,0	
1.	Kuperkeikka eteen 		Käsinseisonta kuperkeikka eteen 	
2.	Parit: käsilläseisonta parin avustuksella 3"	Triot: avustettu kässäri 3"	Parit: reisille käsilläseisonta 3"	Triot: reisille käsinseisonta 3"
3.	Kärrynpyörä 		Arabialainen 	
4.	Parit: Maasta heitto 	Triot: Suora heitto maasta 	Parit: Reisiheitto 	Triot: kehtoheitto 
5.	Keräkeinunta + ojennus 		Kuperkeikka taakse 	
6.	Kukkovaaka 2" 		Vaaka 2" TAI y-vaaka 2" 	
7.	Parit: Lontoon- bussi 3" 	Triot: kehto- nosto 3" 	Parit: Laatikkonosto 3" 	Triot: platformissa pito 3" 
8.	Silta TAI pannukakku 			
9.	Päälläseisonta polvet koukussa 2" 		Päälläseisonta suorin jaloin TAI krokotiili 2" 	
10.	Parit: reisiseisonta istuen 3" 	Triot: Reisiseisonta 3" TAI 	Parit: reisiseisonta seisten 3" 	Triot: Reisiseisonta seisten 3" 

Tarkennuksia 7-12v harrastekilpailinjan liikkeisiin

Rivi 1: Kuperkeikassa tulee näyttää kerä. Ylösnousussa ei saa ottaa tukea lattiasta. Kässäri-kuperkeikassa käsilläseisonnassa tulee näyttää suora asento, mutta käsinseisonnassa ei tarvitse pysähtyä ennen kuperkeikkaa. Ylösnousussa ei saa ottaa tukea lattiasta.

Rivi 2: Basen asennoissa ja otteissa pienet variaatiot sallittu. Helpommissa versioissa suora käsin, vaikeammassa versioissa base voi tukea topin käsinseisontaa lisäksi myös kyynärvarsilla. Meno ja poistuminen vapaa, joskin siisti ja hallittu.

Rivi 3: Vauhdinotto sallittu, ei pakollinen. Arabialaisessa vaaditaan ilmalento hartiatyönnön jälkeen ja hallittu pomppu lopussa.

Rivi 4: Kaikissa heitoissa tulee näkyä lähtöasento, ilmalento ja alastulo/kiinniotto. Muissa paitsi reisiheitossa topin kasvojen suuntaa voi vaihtaa.

Rivi 5: Kerän muoto arvostellaan, hyvä kerä on tiivis, leuka rinnassa. Ylösnousussa ei saa ottaa lattiasta tukea.

Rivi 6: Kukkova-assa varpaan tulee osua polven sisäreunaan ja reiden olla vaakatasossa. Tukijalka suorana. Vaa-assa takajalka vähintään vaakatasossa ja hartiat kantapäähän tasolla. Y-vaa-assa suora tukilinja.

Rivi 7: Kehtonoston voi suorittaa toppi selällä tai vatsalla. Platform-noston voi tehdä polvinistunnassa tai polvinseisonnassa.

Rivi 8: Hyvässä sillassa on jalat suorat ja yhdessä, hartiat ranteiden yläpuolella.

Rivi 9: Päälläseisonnassa tulee olla selkä suorana. Krokotiilissa hartiat ja kantapää keskenään samalla tasolla, joko vaakatasossa tai sen yläpuolella.

Rivi 10: Pienet variaatiot sallittu. Topin kasvojen suuntaa voi vaihtaa ja basejen ote vapaa. Triossa baset voivat olla joko vastakkain tai vierekkäin. Triossa basen ote voi olla yhdellä tai kahdella kädellä.

HARRASTEKILPA, PIENRYHMÄ YLI 7V & YLI 15 V

	0,5			1,0		
1.	2'' TAI niskaseisonta 2''			2'' tai 2''		
2.	tai			tai tai		
3.					trio-olkakässäri istuen baset vastakkain	
4.						
5.				takaperinkuperkeikasta heitto puoli kierrettä		
6.	basen yli hyppy takaa eteen, base polvi- istunnassa				puoli kierrettä 	
7.						
8.	kulmapito, topin varpailla tuki basen polvista	kulmapito, topin varpailla tuki basen polvista				
9.					trio-olkapäillä seisonta seisten (baset vierekkäin)	
10.						

Tarkennuksia harrastekilpailinjan liiketaulukkaan

- Nostoissa parien tulee tehdä pariliike, triojen trioliike ja nelikoiden nelikkoliike.
- Heitoissa triot ja nelikot tekevät keskenään samat heitot. Nelikot saavat suorittaa heitot joko triona tai nelikkona.
- Parien liike 6, vaativampi versio: ensin syliin ja lopussa nosto ylös basen suorille käsille, topilla ei vaadita taittoa eikä lantion nostoa ylös.
- Kaikissa liikkeissä topin suunta voi olla eteen tai taakse (reisisessionnat, käsinseissionnat) tai ylös / alas (triojen rivi 8 helpompi nosto)
- Kulmapito ja haarakulmapito vastaavat toisiaan sekä yksilötasapainoissa että nostoissa
- Liikkeiden järjestystä ei saa vaihtaa, mutta menoja, poistumisia ja koreografiaa saa muuttaa vapaasti



HARRASTEKILPA, SHOW 7–12 V JA SHOW YLI 7 V

	0,4	esimerkkejä
1.	yksilö: tasapaino	
2.	yksilö: liikkuvuus	
3.	pienryhmä: nosto	
4.	pienryhmä: nosto	
5.	iso ryhmä: pyramidi	
6.	yksilö: tumbling	
7.	pienryhmä: dynaaminen (irrotus ei pakollinen)	
8.	pienryhmä: nosto	
9.	yksilö: tumbling	
10.	iso ryhmä: pyramidi	