

## **Tiirujen kevätkilpailu 21.3.2015**

### **Kilpailuhypyt tasoittain**

#### **Taso 1**

4 hyppyä: Eteen jalat edellä, taaksepäin jalat edellä, polvikaato, taittokaato.

Kaikki hypyt tehdään reunalta valmentajan avustuksella. Kädet ovat ylhäällä jalat edellä hyppyissä. Hyppääjät ovat rivissä reunalla ja hyppäävät vuorotellen. Tasolla 1 ei anneta pisteitä, vaan kaikki osallistujat saavat osallistumispalkinnon.

#### **Taso 2**

4 hyppyä: Eteenpäin jalat edellä suorana, eteenpäin jalat edellä kerien, taaksepäin jalat edellä suorana, taittokaato. Kaikki hypyt suoritetaan 1m kerrokselta.

Huomioita: Valmentaja avustaa hyppääjiä hypyn aikana. Jalat edellä hyppyissä kädet saavat olla veteen tultaessa ylhäällä tai alhaalla.

#### **Taso 3**

4 hyppyä: 3m kerrokselta eteenpäin jalat edellä, 1 m laudalta taaksepäin jalat edellä, eteenpäin kaato, taaksepäin suorakaato.

Huomioita: Jalat edellä hyppyissä kädet alas veteen tultaessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas). Valmentaja saa auttaa taaksepäin kaadossa.

#### **Taso 4**

5 hyppyä: 3 metrin kerrokselta kaato pää edellä ja eteenpäin jalat edellä. 1m laudalta taaksepäin jalat edellä, eteenpäin hyppy pää edellä ja taaksepäin kaato/hyppy pää edellä.

Huomioita: Jalat edellä hyppyissä kädet alas veteen tultaessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas). Eteenpäin hypyn voi tehdä suurin vartaloin, kerien tai taittaen, mutta vaikeusaste kaikissa 1.2. Taakse kaadon vaikeusaste 1.0. Taakse hypyn vaikeusaste vaikeusastetaulukon mukaan.

#### **Taso 5**

5 hyppyä: Kaato pää edellä 3m kerrokselta + 4 hyppyä 1m laudalta. Mukana saa olla myös eteen- ja taaksepäin jalat edellä hypyt.

Huomioita: Jalat edellä hyppyissä kädet alas veteen tultaessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas).

#### **Taso 6: kilparyhmät**

10 hyppyä: 5+5.