

## Viipurin Reippaan harrastajien Stara-kisat Gaudialla 9.5.

Stara-kilpailu on tarkoitettu **voimistelukoululaisille 7-vuotiaista ylöspäin**.

- 1-luokan sarjat on suunniteltu voimistelukoulu I- tai II-tasolla harjoitteleville.
  - 2-luokan sarjat on suunniteltu voimistelukoulu II- tai III-tasolla harjoitteleville.
- Osallistuja saa valita, kumman luokan sarjoilla osallistuu kilpailuun.**

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

Luokka 1 (*Suositteltu: I- ja II-tasolle*)

### **Hyppy:**

- Juoksuvauhdista jännehyppy mattokasalle
- Jännehyppy alas (mattokasan sivulle)

**Rekki (matala aisa)** sopiva korkeus noin silmien korkeudella

- Kieppi tai hyppy (korokkeelta) oikonojaan aisalle
- 2 selinheittoa
- Päinsuistunta alas
- Kaarihyppy aisan takapuolelta aisan etupuolelle seisomaan

### **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

**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 + käännös
- kärrynpyörä molempiin suuntiin
- silta (tavoite jalat suorana)

## Luokka 2 (Suositeltu: II- ja III-tasolaisille sekä NTV-taitoryhmälle)

### **Hyppy:** ponnistuslauta + mattokasa

- Juoksuvauhdista kerävoltti tai lentokuperkeikka matolle
- Jännehyppy alas mattokasan sivulle

### **Rekki (korkea aisa):**

- voimakieppi oikonojaan (valmentaja voi avustaa)
- selinheitto x 2
- päinsuistunta
- kuppi- ja kaariasennot (pito 3sek molemmissa)

### **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)
- oma koreografia (vähintään käsiliikkeitä)
- laukkahyppy + harppaushyppy
- omavalintainen tasaponnisteinen hyppy paikalta tai vauhdista (esim. tasaspagaati-/kerä-/kasakka-/susihyppy)
- siltakaato/ siltaan kaatuminen/ tiktok-silta