MasKi ry

MERKKISUORITUSOHJEISTUSTA

ARVIOINTITILAISUUS LA 13.5.2022

Paikka: Nissnikun koulu

AIKATAULUA

Klo 12:30 ~ 15:00

klo 12.30 Ilmoittautuminen aulassa - varusteiden vaihto pukuhuoneissa

klo 12.45 Alkumarssi ja lämmittely

klo 13.00 Merkkisuorituksia (pronssi, hopea ja kulta)

Suoritusten päätyttyä palkintojen jako viimeistään klo 15

VAATETUS

Pitkät hiukset tulee olla kiinni (ei kampausta, joka haittaa esim. kuperkeikkoja). Kaikki korut otettava pois, myös korvakorut. Suositus: trikoot/shortsit ja vartalonmyötäinen paita/toppi. Paljaat varpaat.

YLEISTÄ SUORITUSPÄIVÄN KULUSTA

Päivä alkaa ilmoittautumisen jälkeen yhteisesti ohjatulla alkumarssilla ja lämmittelyllä.

Arviointitilaisuudessa voimistelija toimii itsenäisesti, liikkuen suorituspaikalta toiselle aulasta saamansa suoritusvihko mukanaan. Merkkisuorituksissa osallistuja suorittaa haluamansa/hänelle suositellut liikkeet annettujen ohjeiden mukaan. Hyväksytystä liikkeestä saa merkinnän suoritusvihkoon. Kullakin suorituspaikalla annetaan tarvittaessa lyhyt muistutus vaadittavasta suorituksesta. Suorituspaikalla liikkeitä on arvioimassa MasKi:n ohjaajat. Vaadittavaa suoritusta on mahdollisuus kokeilla **kolme** kertaa.

Kaikkia liikkeitä ei tarvitse suorittaa samalla kertaa ja toisaalta yhden arviointitilaisuuden aikana voimistelija ei välttämättä heti saa suoritetuksi hyväksytysti kaikkia vaadittavia liikkeitä. Useimmilla nuorilla voimistelijoilla kestää herkästi parikin vuotta suorittaa yksi merkki. Seuraavissa arvioinneissa voimistelija yrittää suorittaa liikkeitä, joita ei mahdollisesti aiemmin saanut suoritettua.

Kun kaikki 12 pakollista ja 3 valinnaista liikettä/ sarjaa on suoritettu, voimistelija saa mitalin ja voi siirtyä suorittamaan seuraavaa merkkitasoa.

Kun voimistelija on tehnyt kaikki osaamansa merkkisuoritusliikkeet ja arviointiaikaa on vielä jäljellä, voimistelija voi siirtyä salin reunalle seuraamaan toisten voimistelijoiden suorituksia. Lopuksi keräännytään vielä palkintojenjakoon.

Kotiväki on lämpimästi tervetullut seuraamaan suorituksia.

Voimisteluiloa ja tsemppiä!

MasKi GYM telinevoimistelun ohjaajat