

## TEAMGYM – PISTEYTYSKRITEERISTÖ 2024-2025

### LAJITAITOPISTEET max. 20 pistettä

- Voimistelijan tulee kysyä lajitaitoisteet valmentajaltaan.
- Valmentaja määrittää pisteet voimistelijan taitotason mukaan **suoritettuna kilpailukorkuisille matoille ilman avustusta.**
- Pisteytys taulukon mukaan.
- Valmentaja määrittää erikseen trampetin ja volttiradan pisteet.
  
- **Kaikkien hakijoiden tulee liittää hakulomakkeelle linkki videoon, johon on kuvattu voimistelijan suoritukset pisteytetyistä liikkeistä.**

### TRAMPETTI

1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
suora 360	suora 540	suora 720	kerätupla 180	taittotupla 180
1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
urho / tsukan alku	urho seisomaan mattokasalle / tsuka selälleen mattokasalle	tsuka kerien	tsuka taittaen / urhovoltti kerien 180	tsuka suorin / urhovoltti suorin 180

### VOLTTIRATA

1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
a-f-kerä	a-f-suora	a-f-suora 360	a-f suora 720	a-f-kerätupla
1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
puolvoltti-kerävoltti	puolvoltti-suora	puolvoltti-suora 180	puolvoltti-suora 360	puolvoltti-suora 540

### KOULUMENESTYS max. 6 pistettä

- koulumenestyspisteet määräytyvät edellisen kevät todistuksen keskiarvon perusteella
  - o ka 8,7-10,0 = **6 pistettä**
  - o ka 8,0-8,7 = **4 pistettä**
  - o ka 7,5-8,0 = **2 pistettä**
  - o ka < 7,5 = **1 piste**

### **ESSEE max. 8 pistettä**

- kirjoita vapaamuotoinen essee aiheella ”Minä TeamGym voimistelijana”.
- tekstin pituus maksimissaan 1 sivu
- palautus sähköisen hakulomakkeen liitteenä
- Tekstissä tulisi vastata seuraaviin kysymyksiin:
  - TeamGym ja muu urheilu-urasi tähän mennessä
  - Tulevaisuuden tavoitteesi TeamGymin parissa
  - Tämän hetkinen harjoittelusi: Missä? Kuinka paljon? jne..
  - Mikä motivoi sinua voimistelijana ja kilpailijana?
  - Miten sovitat koulunkäynnin ja muun arkesi harjoitteluun?
  - Miksi haluaisit osallistua yläkoululeiritykseen?