

Uimahyppy, Urheiluyläkoulujen lajitesti 2019,

TESTI: Testissä hypätään yhdeltä telineeltä (1m / 3m / krs) poikien C-sarja FINAn sääntöjen mukaan.

ARVIOINTI:

Hyppääjän valitseman telineen mukaan arvostellaan

- 1m TAI 3m Laudalla 1) pakolliset pois lukien kierre: 0-5p, 2) kierre + vapaavalintaiset: 0-5p
TAI
- Kerroksilla 1) pakolliset: 0-5p, 2) vapaavalintaiset: 0-5p

Kahden osion pisteet lasketaan yhteen ja maksimipistemäärä on 10p.

Arvostelussa kiinnitetään huomiota hyppääjän lajitekniiseen osaamiseen ja hyppyjen vaikeuteen. Jokainen hyppy suoritetaan yhden kerran. Hyppääjä saa tehdä uusinnan yhteen hyppyyn molemmista osioista.

OHJEET TESTIIN TULIJOILLE:

VALMISTAUTUMINEN TESTIIN:

- 1) Valitse yksi teline (1m / 3m / krs), jonka hyppäät testissä. Kirjaa A4:lle kilpailusarjasi valitsemaltasi kilpailutelineeltä. Kirjaa: 1) oma nimi, teline, hypyn koodi, vaikeusaste
- 2) Kirjaa A4:lle ennätystuloksesi C-ikäsarjassa jokaiselta kilpailutelineeltä kansallisesta tai kansainvälisestä arvokilpailusta (NHM, NSM, NPM). Tulos tulee olla viimeisen 12 kuukauden ajalta. Kirjaa 1) oma nimi, kilpailun nimi, teline, tulos, saavutettu tulosluokkaraja.

OTA MUKAAN:

- uimahyppääjän harjoitus- /kilpailuvarustus
- A4 paperi, johon olet kirjannut ohjeen mukaan 1) kilpailusarjan, jonka hyppäät testissä 2) ennätystuloksesi

