

1 Pinkki

2 Vihreä

3 Sininen

4 Pronssi

5 Hopea

6 Kulta

7 Minttu

Sinkkunarun tasojärjestelmä

Sinkkunarun tasojärjestelmä on monipuolinen kokoelma hyppynaruliikkeitä ja -liikesarjoja, jotka on jaettu seitsemään eri tasoon helpoimmasta (taso 1) vaikeimpaan (taso 7). Jokaisella tasolla on oma kaksisivuinen *tasopassi*, johon liikkeet ja sarjat voi merkitä opituiksi. Kun koko tasopassi on suoritettu, hyppijä pääsee etenemään seuraavalle tasolle. Mikään ei kuitenkaan estä harjoittelemasta myöhempien tasojen liikkeitä jo aikaisemmin.

Tasojärjestelmä sisältää monipuolisesti sinkkunarukilpailuissa tarvittavia liikkeitä: vuoroaskel (speed step), kaksois- ja komoishyppy, sekä pakolliset freestyle-temppukategoriat (käsirajoitteet, heitot ja wrapit, akrobatia, monikertahyppy). Järjestelmä rajoittuu vain sinkkunaruuun, se ei sisällä Double Dutch ja Wheel -yhteistyölajeja.

Hyppynaruvalmennuksessa tasojärjestelmää voidaan käyttää pelillistämään oppimista ja rohkaisemaan omatoimista harjoittelua palkitsemalla hyppääjää jokaisesta suoritetuista tasosta kyseisen tason värisellä hyppynaruhelmillä. Helmet voi sitten pujottaa vaikka kengän nauhaan merkiksi saavutetuista taidoista.

Koska liikkeiden ja liikesarjojen opettelu paperilta voi olla hankalaa, jokaisen tason liikkeet ja sarjat on videoitu. Mallivideot löytyvät [Rope Skipping Helsingin YouTube-kanavalta](#) tasokohtaisilta soittolistoilta, joihin pääsee suoraan tasopassin alalaidan QR-koodista.

Tasopassin käyttöohjeet sivu 1: yksittäiset liikkeet

Tasopassin ensimmäisellä sivulla on lista suoritettavia liikkeitä. Jokaisella rivillä on liikkeen nimi ja laatikko, jonka voi rastia, kun liike on suoritettu annettujen vaatimusten mukaisesti.

liike	suoritusvaatimus
speed step (vuoroaskel)	30 sekunnissa 50 <input type="checkbox"/>
kaksoishyppy (auki-auki tupla, OO, double under)	10 putkeen <input type="checkbox"/>
kaksoishyppy takaperin (auki-auki tupla, OÖ)	×3 <input type="checkbox"/>

Suoritusvaatimuksia on kolmenlaisia. Niistä yleisin, *lukumäärävaatimus*, kertoo kuinka monta peräkkäistä onnistunutta suoritusta tarvitaan. Esimerkiksi "kaksoishyppy takaperin ×3" tarkoittaa, että hyppääjän täytyy tehdä 3 takaperin tuplaa ilman epäonnistuneita yrityksiä välissä. Tuplahyppyjen välillä voi hyppiä perushyppyjä tai pitää taukoa, eli niiden **ei tarvitse olla tehty putkeen**. Mutta jos tuplahyppyä yrittäessä tapahtuu virhe, täytyy laskeminen aloittaa nollasta. Jotta yritys lasketaan onnistuneeksi, sekä suoritettavaa liikettä ennen että sen jälkeen tulee tehdä vähintään yksi perushyppy.

Peräkkäisvaatimus tarkoittaa, että suoritusten välissä ei saa tehdä perushyppyjä tai pitää taukoa, vaan liikkeet on tehtävä putkeen. Jos liike on useamman hypyn pituinen, niin peräkkäisvaatimuksessa lasketaan kokonaisia suorituksia, ei hyppyjä. Esimerkiksi vuoroaskel on kaksi hyppyä pitkä (yksi hyppy oikealla ja yksi vasemmalla jalalla), joten peräkkäisvaatimus "vuoroaskel 4 putkeen" tarkoittaa yhteensä kahdeksaa (8) hyppyä.

Nopeusvaatimus koskee vain vuoroaskelta (speed step) ja tuplia (double under), joissa kilpaillaan nopeudessa. Näissä virheet eivät haittaa kunhan riittävä määrä onnistuneita suorituksia tulee täyteen annetussa ajassa.

Tyhjä suoritusmerkintälaatikko ☐ tarkoittaa, että liike on pakollinen tasopassin suorittamiseksi. Numeroidut laatikot ① ja ② sen sijaan eivät ole pakollisia, vaan niitä ruksimalla kerätään pisteitä. Vaadittu pistemäärä on ilmoitettu taulukon vieressä harmaan luvuin. Esimerkiksi 5/8 tarkoittaa, että kategorian 8 pisteen maksimipistemäärästä riittää kerätä 5 pistettä tasopassin suorittamiseksi. Kategorioiden rajat on merkitty taulukkoon paksuin vaakaviivoin.

Jos jollain liikkellä on kaksi suoritusmerkintälaatikkoa, on kyseinen liike epäsymmetrinen, eli sen voi suorittaa sekä oikealla että vasemmalla puolella. Esimerkkejä epäsymmetrisistä liikkeistä ovat erilaiset ristit, käännökset ja perushyppy yhdellä jalalla.

