**Itsearviointi Laajennettu tähtiarviointiharjoittelustani**

|  |  |
| --- | --- |
| Harjoittelijan nimi |  |
| Ylituomarin nimi |  |
| Aika ja paikka |  |
| Harjoittelukerta (virallinen), monesko tapahtuma | [ ]  1. [ ]  2. [ ]  3. |
| Kilpailusarjat ja lukumäärät(esim. A-silmut/24, Aluenoviisit/19) |   |

* ***Kirjoita niin pitkästi kuin haluat ja palauta kilpailun ylituomarille***
* ***Arvioi sanallisesti miten onnistuit omasta mielestäsi, jokainen kohta erikseen***
* ***Anna lopuksi numeerinen arvio asteikolla 1-5, jokainen kohta erikseen***

*Arviointiskaala: 5 - erittäin hyvä, 4 - hyvä, 3 - kohtalainen, 2 - heikko, 1 - erittäin heikko*

* ***Kerro sanallisesti yhteenvetona ja yleisarvosanalla kuinka harjoittelu onnistui***

|  |
| --- |
| 1. **Miten onnistuin tähtiarvioinnin osa-alueiden arvioinnissa**
 |
| **Perusluistelu ja askelsarja**Valitse arvosana |  |
| **Siirtymiset**Valitse arvosana |  |
| **Hypyt vaikeus ja monipuolisuus**Valitse arvosana |  |
| **Hypyt laatu**Valitse arvosana |  |
| **Piruetit vaikeus ja monipuolisuus**Valitse arvosana |  |
| **Piruetit laatu**Valitse arvosana |  |
| **Esittäminen ja suoritusvarmuus**Valitse arvosana |  |
| **Musiikkiin luistelu**Valitse arvosana |  |

|  |
| --- |
| 1. **Nämä asiat osaan jo hyvin**
 |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |
| --- |
| 1. **Näitä asioita minun kannattaa harjoitella tällä tavalla**
 |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |
| --- |
| 1. **Näistä asioista haluaisin lisää koulutusta**
 |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |
| --- |
| 1. **Yleisarvosana omasta onnistumisestani perusteluineen**

Valitse arvosana |
| **sanallinen arvio** |  |

*Palautus harjoittelun vastaanottaneelle ylituomarille sähköpostitse harjoittelua seuraavan viikon kuluessa, kiitos.*