**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.*