**Itsearviointi harjoittelustani – TC/TS**

|  |  |
| --- | --- |
| Harjoittelijan nimi |  |
| Kontrollerin nimi |  |
| Aika ja paikka |  |
| Harjoittelukerta (virallinen),  monesko tapahtuma | 1.  2.  3.  katsomoharjoittelu |
| Kilpailusarjat ja lukumäärät  (YL esim. SM-noviisit/28, Deb/32)  (ML esim. SM-juniorit/11, -sen/4  = joukkueiden määrä”) |  |

* ***Kirjoita niin pitkästi kuin haluat ja palauta kilpailun kontrollerille***
* ***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 elementtien nimeämisissä harjoittelemassani sarjassa** Valitse arvosana | |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Miten onnistuin piruettien ja askeleiden tasojen määrittämisessä harjoittelemassani sarjassa** Valitse arvosana | |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Koin haastavimpina seuraavat asiat (esim. <, e, tasot, piruetit/askeleet)** | |
| **sanallinen arvio** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (1 - 5) omasta onnistumisestani lyhytohjelmassa** Valitse arvosana |

|  |
| --- |
| 1. **Yleisarvosana (1 - 5) omasta onnistumisestani vapaaohjelmassa** Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Yleisarvosana (1 - 5) omasta onnistumisestani perusteluineen** Valitse arvosana | |
| **sanallinen arvio** |  |

***Palautus kilpailun kontrollerille (TC) sähköpostitse harjoittelua seuraavan viikon kuluessa, kiitos.***