

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*



JOUKKUEVOIMISTELUN
Vapaa- ja välineohjelman
kilpasarjojen säännöt

Sarjat: 14 -16-vuotiaat, 16 – 18-vuotiaat ja Naiset

23.01.2010

SISÄLLYSLUETTELO

1	YLEISTÄ	3
1.1	KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	3
1.2	KILPAILUKUTSU	3
1.3	KILPAILUSARJAT	4
1.4	OSANOTTO-OIKEUS	4
1.5	KILPAILUJOUKKUE	4
1.6	ILMOITTAUTUMINEN	4
1.7	OSANOTON VARMISTUS	4
1.8	KILPAILUOHJELMA	5
1.8.1	OHJELMA	5
1.8.2	OHJELMAN PITUUS	5
1.8.3	MUSIIKKI	5
1.9	KILPAILUASU	5
1.10	KILPAILUVÄLINE	6
1.11	KILPAILUALUE	7
2	OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET	8
2.1	VARTALON LIIKKEET	8
2.1.1	VAADITTAVAT VARTALON VAIKEUSOSAT	8
2.2	TASAPAINOLIIKKEET	8
2.2.1	VAADITTAVAT TASAPAINOLIIKKEET	8
2.3	HYPYT	9
2.3.1	VAADITTAVAT HYPYT	9
2.4	MUUT VAADITTAVAT LIIKERYHMÄT	9
2.4.1	KÄSILIIKKEET	9
2.4.2	JALKALIIKKEET	9
2.4.3	ASKELSERJAT JA HYPPELYT	9
2.5	VÄLINEEN LIIKKEET	9
2.5.1	NARU	10
2.5.2	PALLO	10
2.5.3	VANNE	10
2.5.4	KEILAT	10
2.5.5	NAUHA	10
3	OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNINEN ARVO TV	12
3.1	VAADITTAVIEN VAIKEUSOSIEN ARVO (SOMMITTELUN VÄHIMMÄISVAATIMUKSET)	12
3.2	YLIMÄÄRÄISET VAIKEUSOSAT	12
3.3	TEKNISEN ARVON ARVOSTELU	13
4	OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET	14
4.1	JOUKKUEEN VOIMISTELUTAITO	14
4.2	OHJELMAN RAKENNE	14
4.3	OHJELMAN ILMAISULLISUUS	15
4.4	OHJELMAN MUSIIKKI	15
4.5	VÄHENNYKSET TAITEELLISESTA ARVOSTA	16
4.6	BONUS	16
5	OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO AV	17
5.1	JOUKKUEEN VOIMISTELUTAITO	17
5.2	OHJELMAN RAKENNE	17
5.3	OHJELMAN ILMAISULLISUUS	18
5.4	OHJELMAN MUSIIKKI	18
	VÄHENNYKSET TAITEELLISESTA ARVOSTA	18
5.4	BONUS	18
5.5	TAITEELLISEN ARVON ARVOSTELU	19
6	SUORITUS	20
6.1	VARTALON LIIKKEET	20
6.1.1	VARTALON AALTOLIIKKEET PERUSMUODOSSAAN	20

6.1.2	VAUHTIHEITOT	21
6.1.3	KOONNOT	22
6.1.4	MUUT VARTALON LIIKKEET	22
6.2	TASAPAINOLIIKKEET	22
6.3	HYPYT	22
6.4	SUORITUKSEN MUUT VAATIMUKSET	23
6.5	SUORITUKSEN VÄLINEKOHTAISET VAATIMUKSET,	24
6.6	NARU	24
6.6.1	PALLO	25
6.6.2	VANNE	26
6.6.3	NAUHA	28
7	<u>SUORITUKSEN ARVIOINTI</u>	<u>30</u>
7.1	VOIMISTELULLINEN VALMIUS, LAATU	30
7.2	YHTÄAIKAISUUS/JOUKKUEEN YHTENÄISYYS	30
7.3	VARTALON LIIKKEET	30
7.4	TASAPAINOT	30
7.5	HYPYT	30
7.6	LIKKUMINEN	31
7.7	LIKETARKKUUS	31
7.8	FYYSISET OMINAISUUDET	31
7.9	MUSIIKKI JA LIIKE	31
7.10	UNOHTAMINEN	31
7.11	VÄLINETEKNIikka	31
7.12	PUDOTUKSET	31
7.13	BONUS	31
8	<u>TUOMARISTO</u>	<u>33</u>
8.1	YLEISTÄ	33
8.2	TUOMARISTON KOKOONPANO	33
8.2.1	ARVOSTELUTUOMARIT	33
8.2.2	JURY TAI VIRALLINEN VALVOJA	33
8.2.3	RAJAVALVOJAT	33
8.2.4	ARVOSTELUTUOMARIN TEHTÄVÄT	34
8.2.5	YLITUOMARIN TEHTÄVÄT	34
9	<u>PISTELASKU</u>	<u>35</u>
9.1	PISTEIDEN MUODOSTUMINEN	35
9.2	SOMMITTELUTUOMARISTON PISTELASKU	35
9.2.1	TEKNINEN TUOMARISTO TV	35
9.2.2	TAITEELLINEN TUOMARISTO AV	35
9.3	SUORITUSTUOMARISTON PISTELASKU	36
9.4	YLITUOMARIN TEHTÄVÄ PISTELASKUSSA	36
9.5	YLITUOMARIVÄHENNYKSET	37
9.5.1	SOMMITTELUN TAITEELLISEN AV YLITUOMARIN TEKEMÄT VÄHENNYKSET	37
9.5.2	SUORITUKSEN YLITUOMARIN TEKEMÄT VÄHENNYKSET	37
10	<u>KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS</u>	<u>38</u>
10.1	KILPAILUSUORITUS	38
10.2	SUORITUSJÄRJESTYS	38
10.3	KILPAILUJEN TOIMITSIJAT	38
10.4	TULOKSET JA PÖYTÄKIRJAT	38
10.5	MITALIT JA PALKITSEMINEN	38
10.6	MUUT OHJEET	39

1 YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n joukkuevoimistelun kilpasarjojen 14 -16 v, 16 -18 v ja naisten sarjan (yli 16 v) kilpailut. Sääntöjä käytetään myös Voimisteluliiton aluekilpailuissa ja muissa avoimissa yli 14 v kilpasarjojen kilpailuissa.

Kaikissa Voimisteluliiton kilpailuissa ja Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Suomen Voimisteluliiton Svoli ry:n Yleiset kilpailusäännöt.

1.1 Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun yli 14 v kilpasarjojen kilpailujen ja aluekilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto Svoli ry ja sen alueet, jotka myöntävät näiden kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seuryhtymälle.

Yli 14 v kilpasarjojen vapaaohjelman kilpailut järjestetään vuosittain keväällä ja välineohjelman kilpailut vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajivaliokunnalla on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin.

Kilpailujen järjestämisoikeutta on haettava kirjallisesti liiton joukkuevoimistelun lajivaliokunnalta. Vapaaohjelmakilpailujen järjestämistä 1.4. mennessä edellisenä vuonna ja välineohjelma-kilpailujen järjestämistä 31.10. mennessä edellisenä vuonna. Hakemuksessa tulee olla kuvaus kilpailupaikasta (suorituspaikka, lämmittelytila, pukuhuoneet, katsomo jne). Aluekilpailujen järjestämisoikeutta haetaan alueen joukkuevoimistelutyöryhmältä.

1.2 Kilpailukutsu

Järjestävä seura julkaisee kilpailukutsun vähintään kuukautta ennen kilpailuja liiton seuratiedotteessa ja lajitiedotteissa. Aluekilpailujen kutsu julkaistaan alueen nettisivuilla ja aluetiedotteessa.

Kilpailukutsussa on mainittava:

1. järjestävän seuran tai seuryhtymän nimi
2. kilpailupaikka ja -aika
3. näyttöjen määrä kilpailussa
4. kilpailusarjat ja syntymävuodet
5. osanottomaksu ja mihin mennessä ja kenelle se suoritetaan
6. milloin ilmoittautumisaika päättyy
7. kenelle ilmoittautuminen lähetetään
8. kilpailualueen lattiamateriaali ja väri
9. mahdollinen tuomarivelvoite
10. puhelinnumerot ja sähköpostiosoite, joista saa ennakkotietoja

1.3 Kilpailusarjat

14 -16-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraja-asta vuodelle ylös- tai alaspäin.

Väliesarjassa kilpailuväline on vapaavalintainen (naru, pallo, vanne, keilat tai nauha) kuitenkin niin, että koko joukkueella on sama väline.

16-18-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja 18 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraja-asta vuodelle ylös- tai alaspäin. *

Naisten kilpasarja, jossa kilpailevat yli 16-vuotiaat voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi vuodelle alittaa ikärajan, yläikärajaa ei ole. *

** Välinekilpailussa ylin sarja on yli 16-vuotiaiden sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v täyttävät ja sitä vanhemmat. Kaksi voimistelijaa voi vuodelle alittaa ikärajan.*

Väliesarjassa kilpailuväline on vapaavalintainen (naru, pallo, vanne, keilat tai nauha) kuitenkin niin, että koko joukkueella on sama väline.

1.4 Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voi osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seurayhtymät. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima voimassa oleva lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin voimisteluliiton nettisivuilla.

1.5 Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 5 voimistelijaa.

Voimistelija voi kilpailla samassa kilpasarjan kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Seuran vaihtaminen on määritelty Suomen Voimisteluliiton Svoli ry:n Yleisissä Kilpailusäännöissä.

1.6 Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kirjallisesti jokainen joukkue erillisellä lomakkeella järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. Myöhästyneitä ilmoittautumisia ei hyväksytä.

1.7 Osanoton varmistus

Osanoton varmistus kilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan kilpailun alkamista.

Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan lisenssit ja voimistelijoiden iät. Osallistuminen edellyttää joukkuemaksun suorittamista.

Mikäli kilpailussa järjestetään loppukilpailu ja joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.8 Kilpailuohjelma

1.8.1 Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä. Joukkueet voivat myös kilpailla valmisohjelmilla. Syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Voimisteluvälineenä voi olla naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelmalle ei ilmoiteta nimeä. Joukkueella voi olla yksisanainen nimitunniste.

1.8.2 Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on 2.00 – 2.30 minuuttia. Aikarajasta sallitaan 5 sekunnin ylitys tai alitus. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen. Kilpailualueelle tulo tulee olla sujuva eikä liian pitkäkestoinen ja siinä ei saa käyttää musiikkia. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

1.8.3 Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikin tulee olla cd-levyllä. Äänitteellä saa olla vain yksi musiikki äänitteen alussa. Äänitteen kannessa ja levyssä tulee olla seura, sarja ja mahdollinen joukkueen nimi selvästi merkittynä. Äänentoistotekniikasta vastaa järjestäjä. Joukkueiden omat kuvatehosteet ja lisävalot ovat kiellettyjä.

1.9 Kilpailuasun

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku. Asun tulee olla kaikilla voimistelijoilla samanlainen voimistelupuku. Mikäli asu on tehty kuviollisesta kankaasta, pieniä leikkauksesta johtuvia eroja voi olla. Puku ei saa peittää liikkeen näkyvyyttä.

Puku ei saa olla läpinäkyvä. Kaula-aukko ei saa olla edestä eikä takaa liian avoin, eikä puvun alaosan leikkaus liian uurrettu (ei saa nousta edessä suoliluun harjanteen yli ja takana pakaran yli). Läpikuultava kangas käsissä, selässä ja edessä ylävartalon yläosassa (décolté-alueella) sallitaan.

Pieni hame sallitaan. Hame ei saa estää liikkeen näkymistä. Hameessa ja puvussa saa olla pieniä koristeita. Pienet hiuskoristeet ovat osa kilpailuasua. Pähineet ovat kiellettyjä. Trikoot ja tossut hyväksytään.

Liput ja yhteistyökumppaneiden logot kilpailuasussa on määritelty yleisissä kilpailusäännöissä.

1.10 Kilpailuväline

Välineen tulee vastata sääntöjä. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle.

<u>Naru</u>	<i>Materiaali</i>	<i>Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita.</i>
	<i>Pituus</i>	<i>Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritustekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien jalkojen alla. Narun päät ulottuvat välille kainalo – olkapäät. Välinetarkistuksissa narun pituutta ei mitata.</i>
	<i>Narun päät</i>	<i>Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua kummassakin päässä sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.</i>
<u>Pallo</u>	<i>Materiaali</i>	<i>Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.</i>
	<i>Halkaisija</i>	<i>Pallon halkaisija on 16 – 20 cm.</i>
<u>Vanne</u>	<i>Materiaali</i>	<i>Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.</i>
	<i>Halkaisija</i>	<i>Vanteen halkaisija on 80 – 90 cm.</i>
<u>Keilat</u>	<i>Materiaali</i>	<i>Keilojen tulee olla muovia tai muuta synteettistä ainetta. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.</i>
	<i>Pituus</i>	<i>Keilojen pituus on vähintään 40 cm.</i>
	<i>Paino</i>	<i>Keilojen paino on vähintään 150 g/ keila.</i>
<u>Nauha</u>	<i>Materiaali</i>	<i>Nauhan tulee olla silkkiä tai vastaavaa materiaalia. Keppi voi olla puuta, bambua, muovia tai lasikuitua. Nauha tulee olla koko joukkueella samanlainen, koristelusta tai värjäyksestä johtuvat pienet erot sallitaan. Nauhan koristeet eivät saa olla irrallisia tai</i>

roikkuvia.

Mitat

Nauhan leveys on 4 – 6 cm. Nauhan pituus on 4 – 6 m. Joukkueen nauhojen pituusero voi olla enintään 30 cm. Keppiin kiinnitettävä nauhan pää voi olla enintään 1 metrin pituudelta kaksinkertainen. Lähinnä keppiä olevassa päässä saa olla enintään 5 cm pituinen, hyvin ohut vahvistus ommeltuna nauhan väliin.

Keppi

Kepin paksuus on enintään 1,5 cm. Kepin pituus on vähintään 50 cm. Nauhan kiinnitysmekanismin pituus voi venyttämättömänä olla enintään 7 cm.

1.11 Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 m. Alue on selvästi merkittävä vähintään 10 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Rajojen ulkopuolella tulee olla vähintään 2 m vapaata tilaa.

2 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET

2.1 VARTALON LIIKKEET

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti seuraavista liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä: aaltoliikkeet, vauhtiheitot, vauhtiviennit, taivutukset, koonnot, kallistukset, kierrot, pyörytykset, syöksyt ja nojaliikkeet.

Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti kehiteltyjä vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

2.1.1 Vaadittavat vartalon vaikeusosat

- **2 erilaista aaltoliikettä**
- **2 erilaista vauhtiheittoa**

Liikkeet voi suorittaa yksittäisinä liikkeinä, liikesarjoina tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja, hyppy, tasapaino). Vaadittavat aaltoliikkeet sekä vauhtiheitot tulee lähteä lantiosta.

- **2 vartalon A-liikesarjaa**, jotka muodostuvat kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä
- **2 vartalon B-liikesarjaa**, jotka muodostuvat kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä

Vartalon liikkeet ja liikesarjat on suoritettava yhdistettynä välineen liikkeisiin.

2.2 TASAPAINOLIIKKEET

2.2.1. Vaadittavat tasapainoliikkeet

- **2 erilaista tasapainoliikettä**
- **1 tasapainosarja**, joka muodostuu kahdesta erilaisesta tasapainoliikkeestä välittömästi peräkkäin suoritettuna. Liikkeen välissä saa tukijalka vaihtua tai vapaa jalka käydä hetkellisesti maassa.

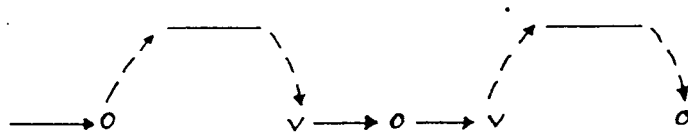
Tasapainot ja tasapainosarja on suoritettava yhdistettynä välineen liikkeisiin.

Tasapainoliikkeet voivat olla staattisia (tasapainoasentoon pysähtyviä) tai dynaamisia (vartalon, käten ja/tai jalan asento voi muuttua tasapainon aikana). Tasapainoliikkeissä tukipinnan päällä oloaika tulee olla selvästi havaittavissa ja liikkeen muodon hallittu. Tasapainon minimivaatimuksena on tasapaino yhdellä jalalla ja vapaan jalan reiden nosto vähintään vaakatasoon, poikkeuksena piruetit. Piruetin tulee pyöriä muodossa 360 astetta. Tasapainoasennossa vähintään 180 astetta tukijalan varassa kääntyvät tasapainot (tourlan) lasketaan uudeksi kyseisen tasapainon variaatioksi.

2.3 HYPYT

2.3.1 Vaadittavat hyppyt

- **2 erilaista hyppyä**
- **yksi hyppysarja**, joka muodostuu vähintään kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel.



Hyppyt ja hyppysarja on suoritettava yhdistettynä välineen liikkeisiin.

Hyppyissä tulee näkyä riittävä ilmalento, selkeästi havaittavissa oleva hypyn muoto sekä hallittu alastulo.

2.4 MUUT VAADITTAVAT LIIKERYHMÄT

Sommittelussa tulee lisäksi olla monipuolisesti muita liikeryhmiä.

2.4.1 Käsiliikkeet

Esim. heilahdukset, heitot, kierrot, nostot, ojennukset, pyöritykset, työnnöt, vedot, viennit, aaltoliikkeet, vauhtiheitot, vauhtiviennit, kahdeksikkoliikkeet

2.4.2 Jalkaliikkeet

Esim. heilahdukset, heitot, joustot, kierrot, koukistukset, nostot, ojennukset, painonsiirrot, polut, viennit, vauhtiheitot.

2.4.3 Askelsarjat ja hyppelyt

Esim. erilaiset käynnit erilaiset juoksut, sivuaskel, ristiaskel, vauhtiaskel, vaihtoaskel, valssinaskel, jenkän askel, polkan askel, masurkanaskel, kisapyörintä, tasahyppely, hyppyaskeleet, haara-perushyppely, luisteluhyppely, laukka-askel, varsahyppely, heilurihyppely, erilaiset kansantanssiaskeleet ja niiden muunnelmat.

2.5 VÄLINEEN LIIKKEET

Välineen liikettä tulee suorittaa koko vaikeusosan ajan.

***Tasapainoissa** välineen liikettä tulee tehdä tasapainoasennon aikana. Valmistautuminen tasapainoon tai asentoon nousu voidaan suorittaa erilaisilla välineen liikkeillä, kuten myös tasapainon päätös. Pirueteissa välineen liikettä tulee tehdä valmistautumisessa ja piruetin lopetuksessa, mutta itse pyörimisen aikana väline saa olla staattinen.*

***Vartalon liikkeissä ja vartalosarjoissa** välineliikkeiden sarja tulee olla yhtäjaksoinen. Välineen liikkeen tulee alkaa ja päättyä vartalonliikkeiden kanssa vähintään samaan aikaan.*

***Hyppyissä** välineliikettä tulee tehdä ilmalennon aikana.*

2.5.1 Naru

Narun liikeryhmät:

1. *Hyppelyt narun läpi tai yli*
2. *Heilautukset, viennit*
3. *Pyöritykset, kahdeksikot*
4. *Irrotukset, spiraalit*
5. *Heitot ja kiinniotot*
6. *Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)*

Erityishuomioita:

Kokoon taitetulla (kolmin tai enemmän taitetulla) narulla suoritettut liikkeet eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

2.5.2 Pallo

Pallon liikeryhmät:

1. *Heitot ja kiinniotot*
2. *Pompotukset*
3. *Vieritykset vartaloa pitkin tai lattialla*
4. *Viennit, heilautukset*
5. *Ympyrät, kahdeksikot*
6. *Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)*

2.5.3 Vanne

Vanteen liikeryhmät:

1. *Heilautukset, viennit*
2. *Pyöritykset, kahdeksikot*
3. *Käännöt akselin ympäri*
4. *Vieritykset lattialla tai vartalolla*
5. *Heitot ja kiinniotot*
6. *Liikkeet vanteen läpi ja yli*

2.5.4 Keilat

Keilojen liikeryhmät:

1. *Heilautukset, viennit*
2. *Pienet pyöritykset, myllyt, isot ympyrät*
3. *Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot*
4. *Rytmiyönnit*
5. *Käännöt, kierrot, pyöräytykset, vieritykset (käsittelyliikkeet)*

2.5.5 Nauha

Nauhan liikeryhmät:

1. *Heilautukset*
2. *Ympyrät*

3. *Serpentiinit*
4. *Spiraalit*
5. *Kahdeksikot*
6. *Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsitteilyliikkeet)*
7. *Heitot ja irrotukset*

Erityishuomioita:

Nauhan liikkeitä voidaan suorittaa myös nauhan päästä kiinni pitäen, mutta ne eivät voi olla vallitsevana sommittelussa.

3 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNINEN ARVO TV

Tekninen arvo määräytyy vaadittavien ja ylimääräisten vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0-5.0.

3.1 Vaadittavien vaikeusosien arvo (sommittelun vähimmäisvaatimukset)

Vartalon liikkeet:

		(maksimi-arvo)
2 erilaista aaltoliikettä	a´ 0.2	0.4
2 erilaista vauhtiheittoa	a´ 0.2	0.4
2 vartalon A-liikesarjaa	a´ 0.3	0.6
2 vartalon B-liikesarjaa	a´ 0.4	0.8
		(yhteensä 2.2)

Tasapainoliikkeet:

2 erilaista tasapainoa	a´ 0.1	maks. 0.2
1 tasapainosarja	a´ 0.2	maks. 0.2
		(yhteensä 0.4)

Hypyt:

2 erilaista hyppyä	a´ 0.1	maks. 0.2
1 hyppysarja	a´ 0.2	maks. 0.2
		(yhteensä 0.4)

Vaadittavien vaikeusosien maksimipistemäärä on 3.0

HUOM:

Vaikeusosa, joka toistuu ohjelmassa samassa muodossa, huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan.

Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A tai B -liikesarjoihin. Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna. Joukkueelle sommiteltu vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun 2/3 joukkueesta suorittaa vaikeusosan hyväksyttävästi.

3.2 Ylimääräiset vaikeusosat

Vaadittavien vaikeusosien lisäksi ohjelmassa voi olla ylimääräisiä vaikeusosia.

Ylimääräiset vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A tai B - liikesarjat, tasapainot, hypyt). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel, liikevirtaus ei saa katketa. Ylimääräisten vaikeusosien arvo on 0.4.

Esimerkkejä:

- vartalosarja (A tai B) + tasapaino (arvo 0.4)
- vartalosarja (A tai B) + hyppy (arvo 0.4)
- tasapaino + hyppy (arvo 0.4)

Ylimääräisten vaikeusosien maksimipistemäärä voi olla 2.0

3.3 Teknisen arvon arvostelu

Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:

- laskea ensin joukkueen suorittamat vaadittavat vaikeusosat (maksimipistemäärä 3.0)
- lisätä joukkueen suorittamien ylimääräisten vaikeusosien arvo, joka on enintään 2.0.

Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.

Sommittelun teknisen arvon enimmäispistemäärä on 5.0

4 OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET

4.1 Joukkueen voimistelutaito

1. Sommittelun tulee olla kokonaisliikuntaa, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Sommittelussa tulee näkyä jatkuvuus ja liikesujuvuus. Liikkeet sidotaan toisiinsa luontevasti virtaavuutta ja jatkuvuutta korostaen. Liikesarjasta toiseen eteneminen tulee tapahtua sujuvasti siten, että liikesarjat eivät muodosta irrallisia osia ohjelmaan vaan jatkuvan kokonaisuuden.

Välineohjelman sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu välineliikkeiden yhdistämisestä voimisteluun. Välineen liikkeet sidotaan toisiinsa ja voimisteluun loogisesti ja jatkuvuutta korostaen.

2. Joukkuevoimistelun tekniikalla suoritettavat liikkeet tulee olla sommittelussa vallitsevina. Joukkueella tulee olla taitoa suorittaa oikein vaadittujen liikkeiden (vartalot, tasapainot ja hypyt) ydinkohdat.
3. Ohjelman tulee vastata voimistelijoiden taitotasoa.
4. Ohjelmassa ei tule käyttää liikkeitä, joihin voimisteliijoilla ei ole fyysisiä valmiuksia (kuten lihashallintaa, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta tai kestävyyttä) tai riittäviä ominaisuuksia. Ohjelmaan valitut liikkeet tulee suorittaa puhtaalla suoritustekniikalla ja sujuvasti. Liikkeitä tulee suorittaa tasapuolisesti sekä oikealla että vasemmalla puolella.
5. Sommittelussa tulee olla vallitseva yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta niiden ei pidä olla sommittelussa vallitsevia.

4.2 Ohjelman rakenne

1. Sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä ja sarjoista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteen mukaan.

Sommittelun tulee sisältää myös monipuolisesti ja vaihtelevasti välineen liikkeitä.

2. Ohjelman vaikeusosien tulee olla monipuolisia. Vaikeusosien monipuolisuuteen vaikuttaa mm.
 - käytetyt tekniikat hypyissä, tasapainoissa ja vartalonliikkeissä (esim. erilaiset ponnistukset hypyissä)
 - liikesuunnat (esim. tasapainoissa vapaa jalka edessä/sivulla/takana)
 - pyöriminen
 - vaikeusosien suorittaminen eri tasoissa tai liikkuen (erityisesti vartaloliikkeet)
3. Kuvioiden muodostuminen ja liikkuminen alueella tulee tapahtua sujuvasti ja vaihtelevasti. Kilpailualueella tulee hyödyntää monipuolisesti.

4. Sommittelun tulee sisältää 6 erilaista kuviota ja liikkeitä eri tasoissa (esim. ylätaso, keskitaso, alataso, nuolitaso, otsataso) ja suunnissa (eteen, taakse, sivulle, viistoon, kaaressa).
5. *Sommittelun tulee sisältää myös välineen liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa.*
6. Sommittelussa tulee näkyä voimankäytön vaihtelua, nopeina ja hitaina liikkeinä sekä keveinä ja voimakkaina liikkeinä.
7. *Sommittelun tulee sisältää myös nopeita ja hitaita välineen liikkeitä.*

4.3 Ohjelman ilmaisullisuus

1. Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. uusien mielenkiintoisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja -sarjojen kehittäminen ja kuvioden muodostuminen mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla. Hyvälle sommittelulle on tunnusomaista mm. näyttävät liikkumiset, kaanonit, yksittäiset liikkeet ja ryhmäkohdat, jotka erottuvat sommittelusta yleensä mieleenpainuvina, nousujohteisina, yllätyksellisinä tai erityisen vaikuttavina kohtina. Myös liikkeiden toistoa voidaan käyttää tehokeinona.
2. Sommittelun tulee olla idealtaan ja ilmaisultaan yhtenäinen kokonaisuus. Onnistuneessa sommittelussa tyyli ja tunnelma kantaa läpi ohjelman. Tyylin ja ilmaisun tulee olla joukkueelle sopivaa (taitotaso, ikäryhmä, ilmaisulliset taidot). Ilmaisun tulee olla luontevaa ja syntyä liikkeistä ja liikesarjoista, ei irrallisista ja teennäisistä ilmeistä ja eleistä.
3. Sommittelun tulee pyrkiä ilmaisullisuuteen hyödyntäen liikkeiden ja liikesarjojen sisällä tempon ja voiman vaihteluita.
4. *Väline voi olla hetkellisesti liikkumatta, mikäli se on sommittelullinen tehokeino.*

4.4 Ohjelman musiikki

1. Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Voimistelijoiden liikkeiden ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Musiikin tulee olla vaihtelevaa, joka tulee esiin esimerkiksi nopeina ja hitaina kohtina tai voimakkuudenvaihteluna. Sommittelussa tulee hyödyntää musiikkia, esim. taustarytmin ja melodian käyttö vaihtelevasti, ja liikkeen ja musiikin tulee sopia yhteen niin rytmiltään kuin tyyliltäänkin. Musiikin onnistuneella hyödyntämisellä sommitteluun saadaan vaihtelevuutta ja ilmaisullisuutta.
2. Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, eikä se saa olla peräkkäisten erilaisten ja irrallisten musiikkikatkelmien sarja. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä.
3. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia.

4.5 Vähennykset taiteellisesta arvosta

1. Musiikki ei voi päättyä ennen voimistelijoiden liikettä.
2. Sommittelussa ovat kiellettyjä voltit, silta ja pystytasoon nousevat käsin-, päällä- tai kyynärseisonta (lantio nousee pään yläpuolelle). Myös voimistelijoiden heittäminen on kiellettyä.
3. Kuitenkin taiteellisenä elementtinä 2 voimistelijaa, joukkueen koon ollessa 5 – 8 voimistelijaa, ja 3 voimistelijaa joukkueen koon ollessa 9 voimistelijaa tai enemmän, voi suorittaa sillan, siltakaadon, karrynpyörän tai niiden variaation kerran ohjelman aikana. Edellä mainitut liikeosiot tai nostot tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.
4. Sommittelullisia virheitä ovat kohdat, jotka häiritsevästi rikkovat ohjelman kokonaisuuden. Tällaisia voivat olla mm. liian pitkät tauot liikkeiden tai liikesarjojen välillä (odotukset, staattiset kohdat), epäloogiset siirtymiset kuviosta toiseen, irralliset liikkeet ja nostot (eivät liity saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen), epäesteettiset liikkeet jne.
5. Terveydelliset vähennykset
 - molemminpuolinen liikkuvuus- ja lihashallinta puutteellista
 - käytetty liikkeitä, joihin joukkueella ei ole fyysisiä valmiuksia tai riittäviä ominaisuuksia ja jotka saattavat aiheuttaa terveydellistä haittaa
 - vaikeusosat suoritetaan toispuoleisesti/yksipuolisesti
6. *Välinettä on käsiteltävä molemmilla käsillä. Vasemmalla kädellä on suoritettava vähintään kolme välineen liikettä. Vasemman käden välineliikkeen tulee alkaa ja päättyä vasempaan käteen. Keiloilla ja narulla ei vaadita erikseen vasemman käden liikkeitä.*
7. *Välineohjelman alussa ja lopussa jokaiseen välineeseen tulee olla vähintään yhden voimistelijan kosketus.*

4.6 Bonus

Bonus voi saada jos ohjelma on mieleenpainuva kokonaisuus.

5 OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO AV

Sommittelun taiteellisen arvon pistemäärä on 0 – 8.0, josta eri osa-alueiden perusteella 7.8 ja bonuksesta 0.2.

5.1 Joukkueen voimistelutaito

Kokonaisliikunta Toteutuu osassa liikkeistä ja sarjoista 0.1, toteutuu läpi ohjelman 0.2	0 – 0.2
Liikkeet sidottu luontevasti toisiinsa - <i>välineen liikkeet sidottu luontevasti voimistelijan liikkeisiin</i> Paikoittain sidontaa liikkeiden välillä 0.1, luontevaa sidontaa läpi ohjelman 0.2	0 – 0.2
Liikesarjat sidottu luontevasti/sujuvasti toisiinsa - <i>välineen liikesarjat sidottu luontevasti/sujuvasti toisiinsa</i> Muutamia liikesarjoja sidottu luontevasti/sujuvasti 0.1, liikesarjat sidottu luontevasti/sujuvasti läpi ohjelman 0.2	0 – 0.2
Joukkuevoimistelutaito Joukkuevoimistelutekniikka: joukkuevoimistelun tekniikkaa näkyy paikoittain liikesarjoissa 0.1, joukkuevoimistelun tekniikka ohjelmassa vallitsevaa 0.2	0 – 0.2
Ohjelma vastaa taitotasoa vartalon liikkeet 0.1, hyyt 0.1, tasapainot 0.1, muut liikkeet (esim. koreografiset kohdat) 0.1	0 – 0.4
Ohjelma vastaa voimistelijoiden fyysistä taitotasoa; Lihashallinta, liikkuvuus, kestävyys, nopeus, voima 0.1 / osa-alue	0 – 0.5
Molemminpuolisuus Kaikkia vaikeusosia on suoritettu molemmilla puolilla	0 / 0.2
Joukkueena tekeminen vallitsevana Yksittäiset liikkeet 0.1, liikkeet ja liikesarjat 0.1, koko ohjelma 0.1	0 – 0.3
yhteensä	2.2

5.2 Ohjelman rakenne

Ohjelma yhtenäinen kokonaisuus		0 / 0.2
Rakenne vaihteleva Sommitelu koostuu tasapuolisesti eri liikesuvuista vartalon liikkeet 0.1, hyyt 0.1, tasapainot 0.1, muut liikesuvut 0.1		0 – 0.4
Vaikeusosat monipuolisia	vartalonliikkeet	0 / 0.2
	tasapainot	0 / 0.2
	hyyt	0 / 0.2
Kuvioiden muodostuminen monipuolisesti		0 / 0.2
Alueen käyttö sujuvaa ja monipuolista		0 / 0.2
6 kuviota		0 / 0.2
Tasot monipuolisesti		0 / 0.2
Suunnat monipuolisesti		0 / 0.2
Voimankäytönvaihtelu		0 / 0.2 / 0.4

0.2 nopeat ja hitaat, 0.2 kevyet ja voimakkaat		
Tempon vaihtelu Liikkeitä suoritetaan eri tempolla 0.1, liikesarjojen sisällä on temponvaihtelua 0.1		0 - 0.2
yhteensä		2.8

5.3 Ohjelman ilmaisullisuus

Ilmaisu on luontevaa Paikoittain 0.1, läpi ohjelman 0.1		0- 0.2
Ohjelma on ilmaisullinen Paikoittain 0.1, koko ohjelma on ilmaisullinen 0.1		0 – 0.2
Ohjelma on esteettinen		0 – 0.2
Joukkueelle sopiva tyyli tai teema		0 /0.2
Tyyli tai teema kantaa läpi ohjelman		0 /0.2
Omaperäisyys omaperäisiä liikkeitä 0.1, liikesarjoja 0.1, kohtia 0.1, kokonaisuus 0.1		0 – 0.4
Sommittelu sisältää kohokohdan tai –kohtia		0.1
Yhteensä		1.5

5.4 Ohjelman musiikki

Musiikki on ikä- ja taitotasolle sopiva Ikätaso 0.2, taitotaso 0.1		0 – 0.3
Sommittelu ja musiikki vastaavat toisiaan Liikkeet 0.1, ilmaisu 0.1 tyyli 0.1		0 – 0.3
Musiikki on rytmillisesti tai melodisesti vaihtelevaa		0/0.2
Musiikki on käytetty hyvin Melodian käyttö 0.1, rytmin käyttö 0.1, yksityiskohtien käyttö 0.1, musiikin voimavaihtelut toteutuvat liikkeiden tempon ja voiman vaihteluissa 0.1		0- 0.4
Musiikkikoosteen laatu		0.1
Yhteensä		1.3

Vähennykset taiteellisesta arvosta

Musiikki loppuu ennen voimistelijan liikettä		-0.1
Kielletty liike		-0.5/kerta
Sommittelullinen virhe		-0.1/kerta
Terveydelliset vähennykset 1-2 voimistelijaa 0.1, 3 tai useampia voimistelijoita 0.3		0.1/ 0.3
<i>Vasemman käden välineliike puuttuu</i>		<i>-0.1/liike</i>
<i>Ei kosketusta välineeseen alussa tai lopussa</i>		<i>-0.1</i>
<i>Musiikki on taustamusiikkia</i>		<i>-0.1</i>

5.4 Bonus

Mieleenpainuva kokonaisuus		0.2
-----------------------------------	--	------------

5.5 Taiteellisen arvon arvostelu

Sommittelun taiteellista arvoa arvosteleva tuomaristo antaa pisteet seuraavasti:

- antaa sommittelun eri osa-alueista pisteet ja laskee ne yhteen (maksimi 7.8)
- tekee tarvittaessa sommittelua koskevat vähennykset saadusta pistemäärästä
- merkitsee tarvittaessa pistelappuunsa ehdotuksen bonuksesta (bonus-pisteen 0.2 lisääminen ks. pistelasku)

Sommittelun taiteellisen arvon enimmäispistemäärä on 8.0

6 SUORITUS

Laadukkaalle suoritukselle tunnusomaista on hyvä lihastasapaino ja vahva tukilinja, jotka näkyvät selkeästi liikkeen suorituksessa. Tukilinjalla olevat nivelet tai vartalon korit ovat päällekkäin. Hyvällä lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten liikkuvuuden ja voiman tasapainoa. Lisäksi laadukkaassa suorituksessa tulisi näkyä hyvä kannatus sekä vartalossa että lantiossa.

6.1 VARTALON LIIKKEET

Joukkuevoimistelun vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalossa vaihteittain joko liikekeskuksesta pois päin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Keskustaliikunnan periaatteena on liikkeiden harmonisuus, tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus, rytmisyys ja dynaamisuus.

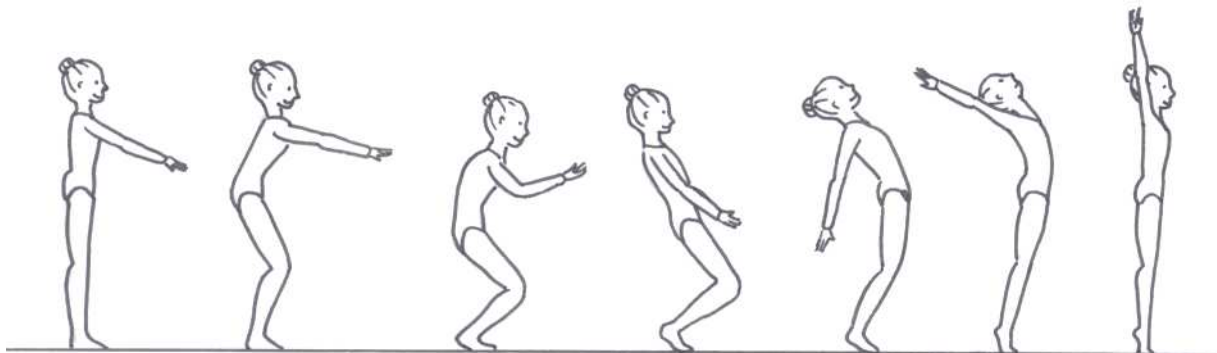
Kaikki vartalon liikkeet tulee suorittaa jatkuvina ja sujuvina. Liikkeiden suorituksessa tulee huomioida liikelaaajuus, voimankäytön vaihtelu ja suoritusnopeus.

6.1.1 Vartalon aaltoliikkeet perusmuodossaan

Vartalon aaltoliikkeiden liikkeellepanevana voimana, liikekeskuksena on lantio.

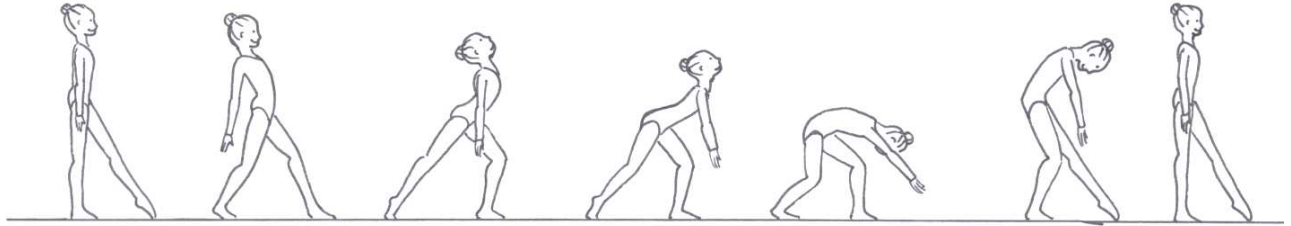
Aaltoliike eteen

Vartalon aaltoliike eteen alkaa vartalon perään antavalla joustolla ja jatkuu polvien ja lantion voimakkaalla työnnöllä eteen (alaselkä pyöreänä), jonka jälkeen ylävartalo ja pää taipuvat taakse. Aalto virtaa läpi vartalon päähän, käsiin ja jalkoihin ja jatkuu ojennukseen, lantio piirtää puoliympyrän.



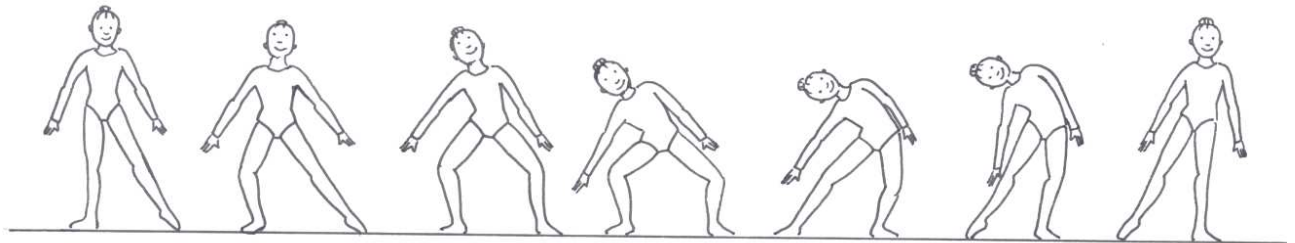
Aaltoliike taakse

Liike alkaa lantion käännöllä taakse (selkä notkolla), rinta edellä vartalo kallistuu eteen, pää taipuu rennosti taakse, kädet venyvät taakse. Nousuvaiheessa selkä pyöristyy, lantio kääntyy eteen, vatsalihakset supistuvat, pää, olkapäät ja kädet rentoutuvat. Liike virtaa vyötäröstä ylöspäin ja alaspäin ojennukseen.



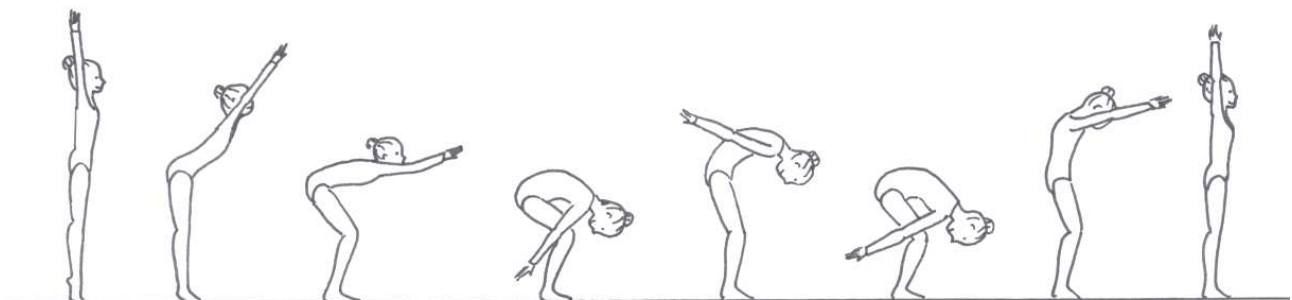
Aaltoliike sivulle

Liike alkaa vartalon pienellä joustavalla perään antavalla elastisella liikevirtauksella (kuten pystylaukeaminen) ja painonsiirrolla sivulle polvia notkistaen. Lantion siirtyessä sivulle ylävartalo ja pää tasapainottavat liikkeen rentoutumalla vastakkaiseen suuntaan. Painon siirryttyä toiselle jalalle ojentuminen alkaa lantiojohtoisesti ja jatkuu nikama nikamalta venyvään ojennukseen. Polvet ja lantio piirtävät puoli ympyrän muotoisen radan.

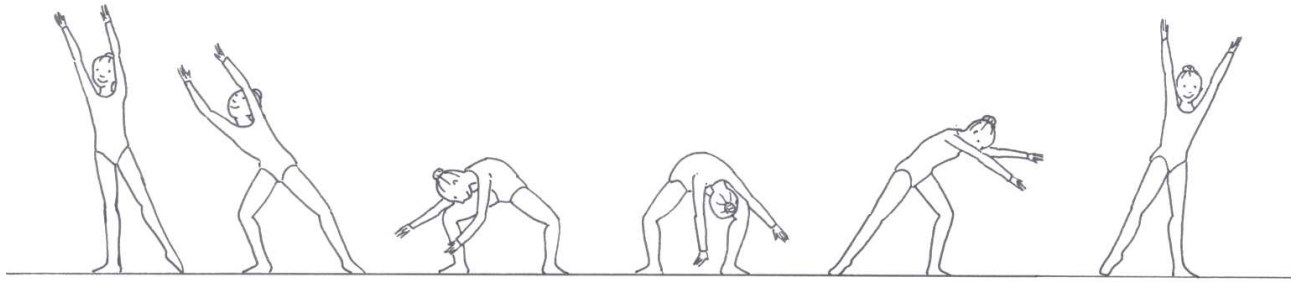


6.1.2 Vauhtiheitot

Vauhtiheiton vaiheet ovat vauhdinotto, heitto, laukeaminen ja ojennus. Vartalon vauhtiheitto alkaa vauhdinotolla vastakkaiseen suuntaan, josta liike jatkuu pienen pystylaukeamisen kautta heittona. Ojennusvaihe on läpi vartalon virtaava, venyvä ja loppua kohden hidastuva liike. Liikkeessä syntyy venymisen ja laukeamisen dynaaminen vaihtelu.



Vauhtiheitto nuolitasossa



Vauhtiheitto otsatasossa

Vartalon vauhtivienti on hidastettu vauhtiheitto. Siinä korostuu sitkeä, pitkä venytys.

6.1.3 Koonnot

Vatsa-, kylki- tai selkälihasten aktiivinen supistaminen, jossa lihasten molemmat päät lähestyvät toisiaan.

Vatsalihasten koonnossa vatsalihakset supistuvat voimakkaasti ja rinta painuu, lantio kallistuu taakse, alaselkä pyöristyy.

Kylkikoonnossa kylkilihakset supistuvat ja vastakkaisen kyljen lihakset venyvät, koonnon puoleinen lantio kohoaa ja olkapää painuu alas.

Selkälihasten koonnossa lantio kallistuu eteen.

6.1.4 Muut vartalon liikkeet

Esim. kallistukset, kierrot, pyörytykset, syöksyt ja nojaliikkeet.

6.2 TASAPAINOLIIKKEET

Kaikki tasapainoliikkeet voidaan tehdä suorittamalla liike tai liikesarja pienellä tukipinnalla pysyen tai pysähtyen asentoon. Tasapainon vaikeustasoon vaikuttaa tukipinnan suuruus, vartalon painopiste ja vartalon asento. Tasapainoliikkeissä tukipinnan päällä oloaika pitää olla selvästi havaittavissa.

Tasapainoliikkeiden suoritukselle tulee olla tunnusomaista:

- hyvin tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- asennon hallinta liikkeen päättyessä
- asennon hyvä laajuus

Pirueille ja kääntyville tasapainoliikkeille tulee olla tunnusomaista:

- tarkka ja hyvin hallittu asento sekä vartalon kannatus piruetin/kääntymisen aikana
- asennon hallinta liikkeen päättyessä
- piruetin muoto tulee näkyä täyden/täysien kierrosten ajan

6.3 HYPYT

Hypy on kokonaissuoritus, jossa voidaan erottaa ponnistus, ilmalento ja alastulo. Ponnistus alkaa polvien/polven notkistuksella, jonka jälkeen ponnistavan jalan jalkaterä, nilkka ja polvi ojentuvat nopeasti. Ilmalennon on oltava korkea ja lennokas ja hypyn muodon on oltava selvästi

havaittavissa ilmalennon aikana. Kääntyvien ja pyörivien hyppyjen muoto on säilyttävä ilmalennon ajan. Alastulon on oltava kevyt, joustava ja hallittu.

Hypyn suorituksessa tulee olla tunnusomaista:

- hypyn lentovaiheen hyvä korkeus ja laajuus (ilmalento)
- lentovaiheen aikana vartalon hallittu asento
- muodon / asennon hyvä liikelaajuus
- hallittu alastulo

6.4 SUORITUKSEN MUUT VAATIMUKSET

- 1 Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaishallitulla suorituksella.
- 2 Joukkueen kaikkien voimistelijoiden tulee suorittaa samat tai samanarvoiset vaikeusosat. Joukkueen tulee suorittaa vaaditut vaikeusosat joko samanaikaisesti, välittömästi peräkkäin (kaanonissa) tai lyhyen aikavälin sisällä.
- 3 Liikkeiden, liikesarjojen ja -yhdistelmien tulee olla kokonaisliikunnallista voimistelua, jossa sujuvasti siirrytään liikkeestä ja kuviosta toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta pois päin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.
- 4 Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys sekä voimankäytön taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus.
- 5 Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.
- 6 Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka: hyvät ojennukset, jalkojen uloskierto, lonkkanivelen liikkuvuus ja lantion asento jalannostoissa ja pidoissa. Lisäksi mm. askelsarjoissa ja askelikoissa tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.
- 7 Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys sekä lihashallinta ja voimistelutaito.
- 8 *Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat sekä täsmälliset tasot ja suunnat.*
- 9 Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.
- 10 Voimistelijoiden tulee suorittaa ohjelma musiikin rytmin ja dynamiikan mukaisesti.
- 11 Alku- ja loppuasento huomioidaan osaksi suoritusta.

6.5 SUORITUKSEN VÄLINEKOHTAISET VAATIMUKSET, VÄLINEEN LIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIIKAT

6.6 NARU

Otteet

Narua tulee pitää kädessä kevyesti, jotta se säilyttäisi koko sen liikkuvuuden, joka on välttämätöntä narulle ominaisten liikkeiden suorittamiselle. Narusta on pidettävä kiinni sen päistä. Narun päistä kiinni ottaessa sallitaan ote 5 cm narun päästä, jonka jälkeen se liu'utetaan perusotteeseen.

Narun muoto

Kaikkien naruliikkeiden aikana narun on pysyttävä täsmällisen muotoisena. Liikkeet tulee suorittaa jatkuvina siten, että naru liikkuu koko ajan ja voimankäyttö on riittävä narun painoon nähden: naru ei saa koskaan menettää jäntevyyttään ts. ”kuolla”. Narulle ominaisin muoto on avoin U-muoto. Vaikeusosat tulee suorittaa välineelle ominaisilla liikkeillä, muuten narua voidaan käyttää myös kokoon taitettuna.

Hyppelyt narun läpi tai yli

hyppelyitä voidaan suorittaa kaikin mahdollisin tavoin, yhdistettynä narun erilaisiin liikkeisiin (naru avoimena, ote kahdella kädellä, narun pyöritys eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain). Narun pyörityksen jalkojen alitse pitää tapahtua äänettömästi lattiaan osumatta. Pienissä ja nopeissa hyppelyissä narua pyöritetään käsivarret ojennettuina ranne-pyörityksellä. Hitaammissa hypyissä ja hyppelyissä narua pyöritetään laajarataisemmin koko käsivarrella.

Narun heilautukset, pyöritykset, viennit, ympyrät ja kahdeksikot

Naru voidaan pitää avoimena tai taitettuna kaksin- tai nelin kerroin. Vaikeusosat tulee suorittaa avoimella tai kaksinkertaisella narulla. Sitä voidaan pyörittää eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain eri nopeuksilla. Se voi heilahtaa pysty-, vaaka tai viistotasossa. Naru ei saa koskettaa vartaloon tai lattiaan tahattomasti.

Heitot ja kiinniotot

Heitto lähtee pyörityksestä tai heilautuksesta. Heittokäsi ojentuu suoraksi heittosuuntaan. Naru säilyttää muotonsa ilmalennon aikana. Kiinniotossa liike jatkaa saumattomasti luonnolliseen liikesuuntaan. naru ei saa tahattomasti osua vartaloon tai lattiaan.

Irrotukset ja spiraalit

Irrotuksissa ja spiraaleissa narua saatetaan heilautuksen perään. naru pysyy jäntevänä koko liikkeen ajan. Kiinniotossa liike jatkuu saumattomasti luonnolliseen liikesuuntaan. Naru ei saa tahattomasti osua vartaloon tai lattiaan.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset

Käsittelyliikkeissä ote narusta on kevyt ja puhdas. Käsittelyliikkeissä narun liike pysyy jatkuvana/jäntevänä liikkeestä riippuen. Narun muoto ei ”kuole”.

6.6.1 PALLO

Otteet

Palloa pidetään kevyesti siten, että se lepää kämmenellä ja käsi myötäilee pallon muotoa. Sormet voivat olla yhdessä tai kevyesti erillään. palloa ei saa puristaa eikä se saa nojata käsivarteen.

Heitot ja kiinniöt

Pallon heitto lähtee heilautuksesta tai joustosta alaspäin. Heitossa pallon on irrottava kädestä sormenpäiden kautta, vartalo ja käsi ojentuvat heiton suuntaan. Vartalo ja käsi ojentuvat palloa vastaan, kiinniöton on tapahduttava pehmeästi ja äänettömästi liikesuuntaan jousaen.

Pomputukset

pallon pomputuksen aikana käden tai jonkin muun vartalon osan on seurattava pallon liikettä. Pallo painetaan pehmeästi, mutta määrätietoisesti kohti lattiaa.

Vieritykset vartaloa pitkin tai lattialla

Vierityksiä voidaan tehdä eri vartalon osien yli tai lattialla. Pallo voi ylittää vierityksen aikana yhdestä kolmeen vartalon osaa. Vierityksen aikana pallo ei saa pomppia. Vieritys päättyy sujuvasti liikettä eteenpäin jatkaen. Lattialla vierityksen päätyttyä pallo poimitaan kevyesti liikkeen katkeamatta.

Viennit, heilautukset, ympyrät, kahdeksikot

Liikkeissä ote pallosta säilyy pehmeänä. Sormet eivät purista palloa, eikä pallo saa nojata ranteeseen. Liikelaajuus on mahdollisimman suuri.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset

Käsittelyliikkeissä ote pallosta säilyy pehmeänä. Käsittelyliikkeitä voi suorittaa pitämällä pallo kädessä tai käyttämällä avuksi muita vartalon osia. Käsittelyliikkeissä pallon liike ei ”kuole”.

6.6.2 VANNE

Otteet

Otteen vanteesta tulee olla kevyt, jotta väline säilyttäisi koko sen liikkuvuuden, joka on tarpeen vanteelle ominaisten liikkeiden suorittamiselle.

Heilautukset, viennit

Heilautuksissa ja vienneissä ote vanteesta on kannatteleva, ei puristava. Vanteen tasojen ja suuntien tulee olla selkeitä ja vaihtojen eri tasoista ja suunnista toiseen on oltava loogisia ja jatkuvia. Niiden on tapahduttava liikesuuntaa myötäillen. Suorituksessa on havaittava liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, josta liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen.

Pyörytykset, kahdeksikot

Vanteen pyörytys voi tapahtua käden tai jonkin muun vartalonosan ympäri. Vanne pyörii kädessä peukalon ja etusormen välissä käsivarsi ojentuneena. Pyörytyksissä vanteen liikkeen on oltava säännöllinen ilman värähtelyä tai liukumista seuraavalle vartalon osalle (esim. peukalon hangasta kyynärvanteen). Kahdeksikoissa yhdistyy viennin ja pyörytyksen tekniikka. Kahdeksikko on hyväksytty kun vanteen taso ja suunta säilyy koko liikkeen ajan.

Käännöt akselin ympäri

Käännöt vanteen akselin ympäri voivat tapahtua lattialla, jollakin vartalon osalla, ilmassa tai välineen lentovaiheen aikana. Käännöt on suoritettava sujuvasti ja täsmällisinä. Akselin on pysyttävä vanteen keskellä koko liikkeen ajan.

Vieritykset

Vanteen vieritysten (lattialla tai vartaloa pitkin) on oltava sujuvia, vanne ei saa pomppia tai värähdellä. Vieritys jatkuu sujuvasti seuraavaan liikkeeseen.

Heitot ja kiinniötöt

Vanteen heitto lähtee heilautuksesta, pyörytyksestä tai joustosta alaspäin. Vartalo ja käsi/kädet/heittävä vartalon osa ojentuvat heiton suuntaan. Vanteen lentovaiheen aikana vanne ei saa muuttaa tasoaan tai värähdellä ja akseli-heiton tulee pyöriä vanteen keskusta ympäri täsmällisesti. Kiinniötto tapahtuu ojennetulla kädellä tai kiinniottavalla vartalonosalla mahdollisimman korkealta, luontevasti voimistelijan liikkeeseen liittyen. Kiinniötto voidaan tehdä heilautuksella liikesuuntaan, pyörytykseen tai selvästi tiettyyn asentoon hetkeksi pysäyttäen.

Liikkeet vanteen läpi tai yli

Läpi- tai ylimeno tulee olla sujuva. Vanne ei saa tahattomasti osua vartaloon. Vanteen tulee säilyttää taso ja suunta koko liikkeen ajan.

6.6.3. KEILAT

Otteet

Ote keilasta on aina kevyt. Pyörityksissä keilan nuppi pyörii vapaasti kämmenpohjassa keilan kaulan ollessa etusormen ja peukalon hangassa. Liikkeissä joissa keilan tulee olla käsivarren jatkeena, nuppi lepää kämmenpohjassa ja etusormi tukeen keilan kaulaa. Keiloista voidaan pitää kiinni nupin lisäksi myös kaulasta tai vartalosta. Nämä otteet eivät kuitenkaan saa olla sommittelussa vallitsevina.

Heilautukset, viennit

Heilautuksissa keilojen on oltava käsivarsien jatkeena. Keila ei saa muodostaa kulmaa ranteen kanssa. Suorituksessa on havaittava liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, josta liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen. Heilautuksissa ja vienneissä tasojen ja suuntien tulee olla yhtenäiset ja säilyä koko liikkeen ajan.

Pienet pyöritykset, myllyt, isot ympyrät

Pienissä pyörityksissä keiloja pyöritetään ranteella ja keilan nuppi pyörii vapaasti kämmenpohjassa. Ranne ei pyöri vaan pysyy ojentuneena. Myllyssä ranteet pysyvät yhdessä ja käsivarret ojentuneina. Isoissa ympyröissä keilat pysyvät käsivarsien jatkeena. Keilojen liikkeiden on oltava jatkuvia. tasoja tai suuntia vaihdettaessa keilojen liikkeiden jatkuvuus ei saa keskeytyä. Keilaa voi pyörittää myös kaulasta, mutta se ei ole keilalle ominainen liike.

Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot

Keilan heitto lähtee heilautuksesta tai joustosta alaspäin. Heittoliikkeessä koko vartalon tulee seurata heittokäden ojentuessa heittosuuntaan. Kiinniotto tapahtuu kämmen edellä suoralla kädellä mahdollisimman korkealta. Perus heitoissa ja kiinniottoissa pidetään kiinni keilan nupista. Keiloja voidaan ottaa kiinni myös kaulasta ja vartalosta, kunhan liikkeiden jatkuvuus säilyy. Heittojen ja kiinniottojen tulisi olla vaihtelevia ja monipuolisia (eri korkuisia ja tasoisia). Heiton korkeus tulee olla yhtenäinen koko joukkueella ja keila pyörii saman verran ilmalennon aikana (sommittelulliset eroavaisuudet mahdollisia).

Irrotuksia voidaan tehdä pysty- tai vaakatasossa. Irrotus voi lähteä myös otteesta keilan vartalosta. Keilojen pyörimisliikkeiden tulee olla samanaikaisia, yhteen sopivia eli synkronisoituja.

Epäsymmetriset liikkeet

Epäsymmetriset liikkeet ovat joko erilaisiin liikeryhmiin kuuluvien liikkeiden yhdistelmiä tai saman liikeryhmän liikkeiden yhdistelmiä suoritettuina eri tasoissa ja eri suuntiin.

Rytmilyönnit

Rytmilyönneissä ote keiloista voi olla nupista, kaulasta tai vartalosta. Rytmilyönnit voidaan suorittaa joko lyömällä keiloja toisiinsa tai lattiaan. Keiloilla tehtävät rytmilyönnit lasketaan rytmilyönneiksi, kun iskuja on kolme tai enemmän ja ne sopivat musiikin rytmiin.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset, vieritykset

Käsittelyliikkeissä ote keilasta on kevyt. Käsittelyliikkeissä keilat toimivat aktiivisesti keilalle ominaisella tavalla. Vierityksiä voi suorittaa eri vartalon osilla tai lattialla.

6.6.3 NAUHA

Otteet

Yleensä nauhaa pidetään kiinni kepin päästä, ote peukalon ja etusormen välissä. Kepin pää ei saa näkyä kämmenestä. Etusormi tukee keppiä alta. Välinettä voidaan pitää kiinni nauhasta tai samanaikaisesti nauhasta ja kepestä.

Heilautukset

Heilautuksissa keppi pysyy käsivarren jatkona. Nauhan tulee koko pituudeltaan osallistua kuvioon. Liikkeet tulee suorittaa jatkuvina siten, että nauha liikkuu ja pysyy koko ajan ilmassa. Nauhan muodostamassa kuviossa ei saa olla ylimääräisiä lenkkejä tai katkoksia liikkeen aikana. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Ympyrät

Ympyröissä nauhan tulee muodostaa kokonainen kuvio (ympyrä) liikkeen aikana. Nauhan kuvioiden tulee olla yhtä suuria, tasaisesti pieneneviä tai suurenevia ja selvästi havaittavia. Ympyröitä voi tehdä pyörittäen koko käsivarrella, kynärtaipeesta taittaen tai ranteella. Ranteella pyöritettäessä käsivarsi on ojentuneena. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Serpentiini

Serpentiini tehdään ranteen liikkeellä ja käsivarsi on ojentuneena. Serpentiinien lenkit ovat selvästi havaittavia ja tasaisen kokoisia. Nauhan pään on osallistuttava kuvioon ja se ei osu lattiaan ellei kuvio ole tarkoitettu lattialla tehtäväksi. Serpentiinejä voi tehdä eri tasoissa ja suunnissa, vartalon edessä, sivulla ja takana. Serpentiini voi liikkua tasosta tai suunnasta toiseen liikkeen aikana, kunhan se säilyttää muotonsa. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Spiraali

Spiraali suoritetaan ranteen liikkeellä käsivarsi ojentuneena. Spiraalin silmukat ovat selvästi havaittavia ja tasaisen kokoisia. Nauhan pään on osallistuttava kuvioon ja se ei osu lattiaan ellei kuvio ole tarkoitettu lattialla tehtäväksi. Spiraaleja voi tehdä eri tasoissa ja suunnissa, vartalon edessä, sivulla ja takana. Spiraali voi liikkua tasosta tai suunnasta toiseen liikkeen aikana, kunhan se säilyttää muotonsa. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Kahdeksikot

Kahdeksikkoja on kahdenlaisia; suuria kahdeksikkoja, joihin koko vartalo osallistuu ja pienempiä, joissa kahdeksikko-muoto muodostuu nauhan kuvioista. Suurissa kahdeksikoissa tekniikka on ympyröiden kaltainen. Kahdeksikko muoto on oltava selvästi havaittava liikkeen aikana. Pienemmät kahdeksikot tehdään ranteen liikkeellä. Nauhaan muodostuu vähintään yksi kahdeksikko, joka on selvästi havaittavissa ja tasainen muodoltaan. Pienemmissä kahdeksikoissa on nauhassa oltava selvästi havaittava yksi kokonainen kahdeksikko vaikeusosan ajan.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset

Käsittelyliikkeissä ote nauhasta on kevyt. Käsittelyliikkeissä voidaan käyttää apuna vartalon eri osia. Tärkeää on, että nauhan kuvio pysyy selkeänä ja jatkuvana.

Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot

Nauhan heitto lähtee heilautuksesta ja joustosta alaspäin. Heiton voi suorittaa eri tekniikoilla, mutta heiton ollessa ilmassa nauhan kuvion tulee olla selkeä. Heitossa käsi ja vartalo ojentuvat nauhan kepin suuntaan ja kiinniotossa niitä vastaan. Kiinnioton on tapahduttava siten, että nauhan kuvio jatkuu ja pysyy selkeänä.

Irrotuksia voidaan tehdä eri tasoissa. Irrotus voi lähteä eri kohdista nauhaa tai keppiä, mutta muodon pitää pysyä selkeänä irrotuksen irrotusvaiheessa, muodossa ja kiinniotossa.

7 SUORITUKSEN ARVIOINTI

Suorituksen maksimipisteet ovat **12.0**

- suorituksesta 11.9
- bonuspisteet 0.1

Suorituksen osa-alueet:

Puutteita suorituksessa 1-2 voimistelijalla vähennys 0.1 joka kerta. Kolmella tai useammalla voimistelijalla vähennys 0.3 joka kerta.

1 –2 voimistelijaa	3 tai useampi
--------------------	---------------

7.1 Voimistelullinen valmius, laatu

- Ryhti	0.1 kertaväh.	0.3 kertaväh.
- Kokonaisliikunta	0.3 kertaväh.	0.4 kertaväh.
- Puutteelliset ojennukset	0.1	0.3
- Liikkeiden yhdistäminen	0.1	0.3
- Liikesarjojen yhdistäminen	0.1	0.3
- Jalkatekniikka(uloskierto, ojennukset)	0.1	0.3

7.2 Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys

- Pientä erilaisuutta suorituksessa	0.1	0.3
- Pieni eriaikaisuus, epätäsmällisyys	0.1	0.3
- Liikkeiden erilainen suoritustekniikka	0.1	0.3
- Huono/epäterveellinen nosto	0.2 – 0.5	0.2 – 0.5

7.3 Vartalon liikkeet

- Pieni vajavuus suorituksessa	0.1	0.3
- Epätarkka muoto	0.1	0.3
- Ylimääräinen liike	0.1	0.3

7.4 Tasapainot

- Horjahdus, ylimääräinen liike	0.1	0.3
- Epätarkka muoto, puutteellinen tekniikka	0.1	0.3
- Tasapainon menetys: askel, käden, jalan tai muun vartalonosan tuki tai noja lattiasta	0.1	0.3 (3 voim.)
- Kaatuminen (missä tahansa liikkeessä)	0.3	0.5

7.5 Hypyt

- Epätarkka muoto	0.1	0.3
- Virheellinen alastulo	0.1	0.3
- Riittämätön ilmalento	0.1	0.3

7.6 Liikkuminen

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| - Törmäys ohimenevästi | 0.1 | 0.3 |
| - Törmäys: suoritus häiriintyy | 0.2 | 0.4 |

7.7 Liiketarkkuus

- | | | |
|------------------------------------|-----|-----|
| - Epätarkkuutta tasoissa/suunnissa | 0.1 | 0.3 |
| - Epätarkkuutta kuvioissa | 0.1 | 0.3 |

7.8 Fyysiset ominaisuudet

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|
| - Selvä puutteellisuus jollain osa-alueella koko ohjelman ajan | 0.1/osa-alue
kertavähennys - > | 0.3/osa-alue |
|--|-----------------------------------|--------------|

7.9 Musiikki ja liike

- | | | |
|---|-----|-----|
| - Pientä eriaikaisuutta liikkeen ja musiikin rytmin välillä | 0.1 | 0.3 |
|---|-----|-----|

7.10 Unohtaminen

- | | | |
|--|-----|-----|
| - Pientä epävarmuutta suorituksessa | 0.1 | 0.3 |
| - Hetkellinen unohtaminen: suoritus häiriintyy | 0.2 | 0.3 |

7.11 Välinetekniikka

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| - <i>Ote välineestä virheellinen</i> | 0.1/sarja | 0.1/sarja |
| - <i>Puute välineen perustekniikassa</i> | 0.1/sarja | 0.1/sarja |
| - <i>Epätarkkuutta välineen tasoissa ja suunnissa</i> | 0.1/sarja | 0.1/sarja |
| - <i>Epäloogisuus välineen radassa</i> | 0.1 | 0.3 |

7.12 Pudotukset

- | | | |
|---|-----|-----|
| - <i>kiinniotto välittömästi voimistelijan siirtymättä</i> | 0.1 | 0.1 |
| - <i>kiinniotto pitkältä paikalta siirtymisen jälkeen</i> | 0.3 | 0.5 |
| - <i>kahden tai useamman välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä</i> | 0.5 | |

7.13 Bonus

- | | | |
|--|------|--|
| Joukkueen ryhti säilyy erinomaisena koko ohjelman ajan | +0.1 | |
|--|------|--|

Suoritusta arvosteleva tuomaristo antaa pisteet seuraavasti:

- vähentää suorituksen maksimipistemäärästä 11.9 mahdolliset vähennystaulukossa määritellyt vähennykset ja laskee erotuksesta joukkueen suorituspistemäärän
- merkitsee tarvittaessa pistelappuunsa ehdotuksen bonuksesta (bonus-pisteen 0.1 lisääminen ks. pistelasku)

8 TUOMARISTO

8.1 Yleistä

Voimisteluliiton yli 14 v kilpasarjojen kilpailujen tuomariston ja ylituomarit sarjoittain nimeää joukkuevoimistelun lajivaliokunta.

Aluekilpailujen tuomaristot nimeää alueen asiantuntijaryhmä / alueen lajiryhmä.

Tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla tuntia ennen kilpailua.

Ohjelman koreografi tai osallistuvan joukkueen valmentaja ei saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa tai ohjelmansa kilpailee.

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan.

Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita.

Tuomarin tulee tehtävässään noudattaa voimassa olevaa pukeutumiskoodia.

8.2 Tuomariston kokoonpano

8.2.1 Arvostelutuomarit

Joukkueet arvostelee kaksi tuomaristoa: sommittelutuomaristo ja suoritustuomaristo.

Sommittelutuomaristo jakautuu kahteen ryhmään:

- tekninen tuomaristo TV, joka voi koostua 2 – 4 tuomarista
- taiteellinen tuomaristo AV, joka voi koostua 3 – 4 tuomarista
- molemmissa tuomariryhmissä yksi toimii ylituomarina

Suoritustuomaristo Exe

- muodostuu 3 – 4 tuomarista, joista yksi toimii ylituomarina

8.2.2 Jury tai virallinen valvoja

Joukkuevoimistelun lajivaliokunta voi eri päätöksellä nimetä kilpailuihin juryn tai virallisen valvojan ja heille erityisen tehtävän.

8.2.3 Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla vapaasarjoissa 2 rajavalvojaa ja välinekilpailuissa 4 rajavalvojaa, jotka istuvat suoritusalueen kulmissa. Rajavalvojat ilmoittavat rajan ylitykset lippua nostamalla ja suorituksen jälkeen kirjallisesti suorituksen ylituomarille. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta ja se merkitään pöytäkirjaan.

8.2.4 Arvostelutuomarin tehtävät

- arvioi sommittelun tai suorituksen sääntöjen ja tuomarikokouksessa sovittujen ohjeiden mukaan
- tuomarit tekevät arviointinsa itsenäisesti
- kilpailujen aikana tuomarit eivät saa keskustella arvostelusta keskenään eikä valmentajien ja voimistelijoiden kanssa
- kukin tuomari antaa pisteensä täysin itsenäisesti, muiden tuomaristojen pisteistä riippumatta

8.2.5 Ylituomarin tehtävät

- toimii yhtenä arvostelutuomarina
- tarkistaa tuomareiden antamien pisteiden erot
- kutsuu tuomarit neuvotteluun sääntöjen määräämissä tilanteissa ja toimii neuvottelun puheenjohtajana
- valvoo sääntöjen noudattamista
- valvoo arvostelutuomareiden toimintaa
- ylituomari voi keskeyttää suorituksen teknisen ongelman tai vaaratilanteen vuoksi
- mikäli kilpailuissa tulee kysymyksiä, joista säännöissä ei ole määräyksiä, ylituomari kutsuu koolle koko sarjan tuomariston (sommittelu ja suoritus) sekä kilpailujen johtajan sekä mahdollisen lajityöryhmän nimeämän juryn ja/tai valvojan neuvottelemaan ratkaisusta
- valvoo mahdollisen loppukilpailun suoritusjärjestyksen arvontaa
- tarkistaa ja allekirjoittaa pistepöytäkirjan

9 PISTELASKU

9.1 Pisteiden muodostuminen

Sommittelu- ja suoritustuomarit antavat molemmat omat pisteensä. Tuomaristojen pisteiden keskiarvot lasketaan yhteen ja se on joukkueen yhteispistemäärä kilpailussa.

Sommittelun teknisen tuomariston (TV) enimmäispistemäärä on **5.0**

Sommittelun taiteellisen tuomariston (AV) enimmäispistemäärä on **8.0**

Suoritustuomariston (Exe) enimmäispistemäärä on **12.0**

Joukkueen enimmäispistemäärä lopullisessa tuloksessa on 25.0 pistettä.

9.2 Sommittelutuomariston pistelasku

9.2.1 Tekninen tuomaristo TV

Sommittelutuomariston tekninen tuomaristo TV antaa pisteitä 0 – 5.0.

Tuomariston koosta riippuen keskiarvo ja piste-erot lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:

- Tuomareiden pisteistä ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden erot saa olla enintään:
0 – 5.0 välillä 0.4 pistettä

3 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero saa olla enintään:
0 – 5.0 välillä 0.6 pistettä

2 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan pisteiden keskiarvo
- piste-erot kuten 4:n tuomarin ryhmässä
0 – 5.0 välillä 0.4 pistettä

9.2.2 Taiteellinen tuomaristo AV

Sommittelutuomariston taiteellinen tuomaristo AV antaa pisteitä 0 – 7.8

Tuomariston koosta riippuen piste-erot ja keskiarvo lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:

- ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden ero voi olla enintään:
0 – 7.8 välillä 0.6

3 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero voi olla enintään:
0 – 7.8 välillä 0.8

Bonus-pisteet:

- Bonus voi olla 0.2
- bonus-pisteet lisätään AV tuloksen keskiarvoon
- joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4 tai 2/3 tuomarista on merkinnyt bonuksen

9.3 Suoritustuomariston pistelasku

Suoritustuomaristo Exe antaa pisteitä 0 – 11,9.

Tuomariston koosta riippuen piste-erot ja keskiarvo lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:

- pisteistä ylin ja alin jätetään huomioimatta ja lasketaan keskimmäisten keskiarvo
- keskimmäisten pisteiden ero voi olla enintään:
0 – 11.9 välillä 0.6

3 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero voi olla enintään:
0 – 11.9 välillä 0.8

Bonus-pisteet:

- Bonus voi olla 0.1
- bonus-pisteet lisätään Exe tuloksen keskiarvoon
- joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4 tai 2/3 tuomarista on merkinnyt bonuksen.
-

9.4 Ylituomarin tehtävä pistelaskussa

Pistelaput menevät aina ensin ylituomarille, joka tarkistaa piste-erot. Jos tuomareiden piste-erot ovat suuremmat kuin on sallittu, ylituomari kutsuu tuomarineuvottelun. Ylituomari kirjaa sihteereitä varten bonus-pisteet ja mahdolliset ylituomarivähennykset.

Toiminta tuomarineuvottelussa

Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa.

Vain ne tuomarit muuttavat neuvottelussa pisteitä, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle.

Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan.

Neuvottelussa tehtävät pistemuutokset tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydetyissä kohdissa.

Sarjan ensimmäisenä voimisteleva joukkue

Aina sarjan ensimmäisenä voimistelevan joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat neuvotteluun omassa tuomariryhmässään ja tarkistavat yhdessä piste-erot. Ennen neuvottelua tuomarit ovat antaneet omat pisteensä.

9.5 Ylituomarivähennykset

Vähennykset tehdään sommittelun tai suorituksen keskiarvosta ja ne merkitään pöytäkirjaan.

9.5.1 Sommittelun taiteellisen AV ylituomarin tekemät vähennykset

- **Aika** Mikäli ajanylitys tai alitus on 6 sekuntia tai enemmän, vähennetään 0.1.
- **Sisääntulo** Mikäli joukkueen sisääntulo on häiritsevän pitkäkestoinen (hidastaa kilpailun kulkua), on ylituomarilla oikeus tehdä 0,1 vähennys
- **Puku** Epäesteettisestä tai sääntöjen vastaisesta puvusta 0,1 yhdeltä voimistelijalta, 0,2 kahdelta tai useammalta voimistelijalta. Jokaisesta irronneesta puvun osasta (tossu, hiuskoriste yms.) vähennetään 0,1.
- **Väline** *Sääntöjen vastainen väline 0.5*
Ylimääräinen varaväline tai avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa 0.3

9.5.2 Suorituksen ylituomarin tekemät vähennykset

- **Rajanylitys** Jokaisen voimistelijan *tai välineen* jokaisesta lattiakosketuksesta rajan yli 0,1. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja suorituksen ylituomari hyväksyy vähennyksen.
- **Vajaa joukkue** Jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta 0,5. Vähennys tehdään vaikka joukkue aloittaisi täysilukuisena ja kesken suorituksen joku poistuu areenalta.
- *Varavälineen käyttöönotto 0.3*

10 KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS

10.1 Kilpailusuoritus

Kilpasarjan kaikissa sarjoissa joukkueella on joko yksi tai kaksi näyttöä, kilpailusta riippuen. Näyttöjen määrä ilmoitetaan kilpailukutsussa.

Aluekilpailussa joukkueilla on vain yksi näyttö.

Loppukilpailuun pääsee alkukilpailun perusteella sommittelun ja suorituksen yhteispistemäärältään 10 parasta joukkuetta jokaisesta sarjasta. Mikäli kymmenennellä sijalla on useampia joukkueita, pääsevät kaikki loppukilpailuun. Lajivaliokunnan päätöksellä loppukilpailuun voidaan ottaa enemmän joukkueita.

10.2 Suoritusjärjestys

Kilpailun suoritusjärjestyksen arpoivat järjestäjät ennen kilpailua. Arvonnassa on oltava paikalla joku järjestävän seuran ulkopuolinen henkilö.

Mahdollisen loppukilpailun suoritusjärjestys arvotaan kilpailujen ylituomareiden ja kilpailun johtajan valvonnassa.

10.3 Kilpailujen toimitsijat

Järjestävällä seuralla on velvollisuus hankkia riittävästi toimitsijoita kilpailujen tekniseen toteutukseen.

- sihteereitä
- kuuluttajat
- äänentoiston vastaavat
- harjoitusvalvojat ja joukkueiden kilpailujärjestyshuoltajat
- esittelyn ja palkintojenjaon vastaavat
- rajavalvojat
- ajanottajat
- lähetit

10.4 Tulokset ja pöytäkirjat

Järjestäjän tulee hoitaa kilpailuista pistepöytäkirjat, yhteenvetopöytäkirjat ja tulosluettelot osallistuville seuroille, tuomaristolle ja Voimisteluliittoon.

Tulokset toimitetaan välittömästi kilpailun jälkeen Voimisteluliiton tiedottajalle ja tiedotusvälineille.

10.5 Mitalit ja palkitseminen

Voimisteluliitto vastaa mitalien valmistamisesta. Voimisteluliiton yli 14 v kilpasarjojen kilpailuissa jaetaan liiton kilpasarjojen mitalit ja aluekilpailuissa aluemitalit. Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta. Mitalit jaetaan joukkueeseen nimetyille voimistelijoille, valmentajalle ja koreografille.

Liitto tilaa mitalit ja kustantaa joukkueen minimimäärälle (6), valmentajalle ja ohjelmanlaatijalle. Jos joukkue on suurempi, muille voimistelijoille jaetaan kaivertamaton mitali.

Aluekilpailuihin mitalit tilaa ja kustantaa alue.

10.6 Muut ohjeet

Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa noudatetaan Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n Yleisiä kilpailu- ja kurinpitosääntöjä.