

Kilpalinja

B- luokka

Pakolliset sarjat

Puomilla ja permannolla saa itse valita sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrän, ellei niitä erikseen mainita. Liikkeiden ja liikeratojen tulee olla voimistelulle ominaisia ja esteettisiä. Liikkeyhdistelmien välissä on ajatusviiva. Ylimääräisiä mattoja saa käyttää sekä telineiden alla että alastuloissa. Vaihtoehtoisten liikkeiden välissä on /-merkki. Sulkeissa on tarkennuksia tai vapaaehtoisia liikeosia.

HYPPY

Mattokasa, korkeus 60 cm ± 5 cm, pituus 2-3 m, alastulomatto vähintään 5 cm

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Juoksuvauhti, ponnistuslaudalta jännehypy paksulle matolle

Alastulona jännehypy

NOJAPUUT

Korkea nojapuuaisa tai rekki

- o kilpailukutsussa ilmoitettava, mikäli telineenä rekki

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: riipunta myötäotteella (valmentaja voi nostaa voimistelijan riipuntaan)

- 1 riipuntakieppi
- 2 selinheilahdus 45°
- 3 selinheilahdus 45°
- 4 kiintopyörähdys tksp
- 5 kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen)
- 6 heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 7 heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 8 takaheilahduksen päätteeksi otteen irrotus ja alastulo seisomaan matoille

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*

PUOMI

Paavo-puomi, telineen kummassakin päässä alastulomatto, n. 5 cm

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: perusasento telineen päässä kasvot telineeseen päin

- 1 hyppy tasaponnistuksella käsinseisontaan (polvien koukistus ja lantion taitto sallittua ilman vähennystä, hartiakulma ojentuu)
laskeutuminen kyykkyyh
- 2 kuperkeikka etp
- 3 nousu seisomaan
- 4 jalannosto eteen
- 5 jalannosto eteen toisella jalalla
- 6 varsahyppy
- 7 kukkoasento
- 8 muutama kävelyaskel taaksepäin päkiöillä, laskeutuminen kyykkyyh ja nousu seisomaan
- 9 180° käänös päkiöillä
- 10 jännehyppy
- 11 arabialainen puomin päästä alastulona

PERMANTO

12 m pitkä matto

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: perusasento lähellä maton päätä

- 1 jalannosto eteen
- 2 Käsinseisontakuperkeikka etp – jännehyppy - jännehyppy kääntyen 180° - jännehyppy kääntyen 180°
- 3 vaaka 2 s
- 4 polvennostohyppy – polvennostohyppy toisella jalalla
- 5 piruettitasapaino päkiällä, vapaa jalka koukistettuna, vapaan jalan lasku alas
- 6 käänös päkiöillä 180°
- 7 jalannosto eteen - käärypyörä
- 8 kuperkeikka tksp, perusasento

Puomilla ja permannolla saa itse valita sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrän, ellei niitä erikseen mainita. Liikkeiden ja liikeratojen tulee olla voimistelulle ominaisia ja esteettisiä. Liikkeyhdistelmien välissä on ajatusviiva. Ylimääräisiä mattoja saa käyttää sekä telineiden alla että alastuloissa. Vaihtoehtoisten liikkeiden välissä on /-merkki. Sulkeissa on tarkennuksia tai vapaaehtoisia liikeosia.

HYPPI

Mattokasa, korkeus 110 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m, alastulomatto 20 + 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Urhonhypyn alkulento selälleen mattokasalle

Alastulona jännehypä

NOJAPUUT

Korkea rekki, remmit, hanskat tai putki, matot 20 cm

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: riipunta myötäotteella

- 1 riipunnassa kuppiasento
- 2 riipunnassa kaariasento
- 3 kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen)
- 4 riipuntakippi tai puolijättiläinen
- 5 selinheilahdus 45°
- 6 kiintopyörähdys tksp, josta suoraan jatkuen kaarivauhti ja takaheilahdus
- 7 3 x heilunta

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*

PUOMI

Puomi korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto +10 cm

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: perusasento telineen sivussa kasvot telineeseen päin

- 1 hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille
jalan vieni puomin yli haaraistuntaan
- 2 kulmaistunta (käsituki sallittu)
- 3 haarakulmanoja
- 4 jalkojen heilautus taakse kyykkyy
tukijalan ojennus ja samalla toisen jalan nosto taakse vähintään vaakatasoon, käsituki puomista
ojennus seisomaan
- 5 harppaushyppy / *sissonne* / *tasapagaattihyppy*
- 6 piruettitasapaino päkiällä
- 7 käsinseisonta
- 8 kaksi tasahyppyä, jalkojen paikka vaihtuu ilmalennon aikana
- 9 karrynpyörä
- 10 vaaka 2 s
- 11 jännehyppy alastulona

PERMANTO

12-14 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

- 1 puolivoltti
- 2 piruetti 180°
- 3 kuperkeikka tksp kuppiasentoon
- 4 tasaponnistus käsinseisontaan, josta kuperkeikka etp haaraistuntaan ja sukellus vatsalleen
käännös selinmakuulle
niskaseisonta, josta nousu seisomaan
- 5 laukkahyppy – harppaushyppy – varsahyppy
- 6 *käännös yhdellä jalalla*
- 7 siltakaato tksp/etp
(käännöksen ja siltakaadon järjestyksen saa vaihtaa)
- 8 jalannosto eteen - saman jalan nosto taakse ylös, käsituki maasta, ja nousu ylös päkiäseisontaan, liike tehdään
vuorotellen molemmilla jaloilla
- 9 karrynpyörä - jännehyppy - jännehyppy 360°
- 10 vapaavalintainen loppuasento

Puomilla ja permannolla saa itse valita sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrän, ellei niitä erikseen mainita. Liikkeiden ja liikeratojen tulee olla voimistelulle ominaisia ja esteettisiä. Liikkeyhdistelmien välissä on ajatusviiva. Ylimääräisiä mattoja saa käyttää sekä telineiden alla että alastuloissa. Vaihtoehtoisten liikkeiden välissä on /-merkki. Sulkeissa on tarkennuksia tai vapaaehtoisia liikeosia.

HYPPY

Mattokasa, korkeus 110 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m, alastulomatto 20 + 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Urhonhyppy seisomaan mattokasalle

Alastulona etp voltti kerien

NOJAPUUT

Eritasonojapuut, matot 20 cm, alastulomatto +10 cm

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

- 1 kippi ala-aisalle (saa ponnistaa korokkeelta)
 - vaihtoehtoisena ylöstulona kieppi ala-aisalle → vähennys pysähdyksestä ja väliheilahduksesta
- 2 selinheilahdus 45°
- 3 vapaapyörähdys maahan seisomaan kuppiasentoon, käsien ote pysyy aisassa
 - vapaapyörähdysten ei tarvitse nousta yli vaakatason
- 4 kieppi oikonojaan
- 5 selinheilahdus tai punnerrus kyykkyyntä tai taittonojaan ala-aisalle otteenvaihto yläaisalle
- 6 kippi yläaisalle
- 7 selinheilahdus 45°, josta suoraan jatkaen
- 8 puolijättiläinen
 - vaihtoehtoisena kiintopyörähdys tksp
- 9 selinheilahdus taittonojaan ja kaarihyppy alastulona
 - jalat yhdessä tai auki

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*

PUOMI

Puomi, korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto +10 cm

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

Aloitusasento: perusasento telineen sivussa kasvat telineeseen päin

- 1 maasta/ponnistuslaudalta tasaponnistuksella punnerrus/ponnistus suorin polvin poikittaiselle puomille, jalat puomiin käsien väliin/haara-asentoon ojentautuminen seisomaan
- 2 jalan ojennus sivulle, aaltoliike sivuttain, ¼ käännös menosuuntaan, taaemmalla jalalla askel etp, toisen jalan nosto kukkoasentoon, samalla 180° käännös sisäänpäin, vapaan jalan ojennus taakse, painon siirto taaemmalle jalalle ja etummaisesta jalan ojennus varvasasentoon eteen
- 3 harppaushyppy / *sissonne* / *tasaspagaattihyppy* – kerähyppy tasaponnistuksella
- 4 *käännös yhdellä jalalla*
- 5 käärynpöytä – (askel) – siltakaato tksp
tai siltakaato etp – (askel) – käärynpöytä
- 6 jalannosto eteen – saman jalan nosto taakse ylös, käsituki puomista ja nousu ylös päkiäseisontaan
- 7 käsinseisonta
- 8 piruetti 180°
- 9 etp voltti kerien alastulona

PERMANTO

16 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

Sarjan liikkeet pitää tehdä mainitussa järjestyksessä.

- 1 arabialainen – flikki tksp – (hyppy) - fritti
- 2 piruetti 360° - jännehyppy 360°/kerähyppy 360°
- 3 etp voltti
- 4 haarataittohyppy
- 5 *käännös yhdellä jalalla (saa olla hyppy)*
- 6 *dance passage*: Z-hyppy ja varsahyppy 360°
- 7 *“poistettu”*
- 8 puolivoltti etp – *hyppy* – kuperkeikka etp
- 9 käsinseisonta – laskeutuminen haaraistuntaan
- 10 vapaavalintainen loppuasento

Omavalintaiset liikesarjat. A- ja B-osien arvot, kuten FIG Code of Points, vaikeammista liikkeistä vaikeusarvo 0,20 p. Nojapuilla ei lyhyen sarjan vähennystä. Ei ajanottoa eikä linjatuomareita. Puomilla ja permannolla sarjan enimmäispituuden suositus 1:30 min. **Yhdistelmähyvityspisteitä ei käytetä E-luokassa.**

HYPPY

Hyppyteline ja mattokasa, korkeus 125 cm ± 5 cm, mattokasan pituus vähintään 3 m, alastulomatto 20 + 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Kaksi hyppyä eri hyppryhmästä, pisteiden keskiarvo

Ryhmä Codesta	Hyppy	D-pisteet
2	Urhonhyppy seisomaan mattokasalle, alastulona etp voltti kerien	2,50
	Urhonhyppy vatsalleen mattokasalle, alastulona etp voltti kerien	4,00
3	Tsukaharan alkulento seisomaan mattokasalle, alastulona tksp voltti kerien	2,50
	Tsukaharan alkulento selälleen mattokasalle, alastulona tksp voltti kerien	3,50
4	Yurchenkon alkulento seisomaan mattokasalle, alastulona tksp voltti kerien	3,50
	Yurchenkon alkulento selälleen mattokasalle, alastulona tksp voltti kerien	4,50

NOJAPUUT

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Pyörähdysliike vähintään **vaakatasoon**
2. Jättiläinen
3. Kippi - selinheilahdus vähintään 45° yli vaakatason
4. Sarjassa vähintään **6** taulukoitua liikettä
5. Alastulo
 - **Voltillinen** A-osa tai vaikeampi

PUOMI

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Akrobaattinen liike puomilla etp/siv ja tksp
 - toisessa liikkeistä pitää olla lentovaihe
2. Kahden akrobaattisen liikkeen yhdistelmä puomilla
 - saavat olla samat liikkeet
3. Piruetti vähintään 360°
4. Kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä
 - toinen liikkeistä hyppy, jossa jalkojen avaus spagaatiin eteen-taaksesuunnassa
5. Alastulo
 - A-osa tai vaikeampi

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*

PERMANTO

Sarja voidaan tehdä edestakaisin volttiradalla tai kanveesilla kulmasta kulmaan, **olosuhteiden niin salliessa myös käyttäen koko permantoaluetta**. Sarja tehdään musiikin tahdissa.

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Yksi vähintään kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmää
 - yhdistelmässä on etp voltti
2. Yksi vähintään kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmää
 - yhdistelmässä on tksp voltti
3. Akrobaattinen vähintään neljän lentovaiheisen liikkeen suora yhdistelmä
 - liikkeistä kolme saavat olla samoja
4. **Vähintään kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn muodostama dance passage**
 - yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° (spagaatiasento eteen-taaksesuunnassa). Hypyt voidaan suorittaa suorana tai epäsuorana yhdistelmänä (jolloin välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käännöksiä kahdella jalalla).
5. **Voimistelullinen B-osa tai vaikeampi**

Omavalintaiset liikesarjat. Arvostelu FIG Code of Points mukaan. Nojapuilla ei lyhyen sarjan vähennystä. Ei ajanottoa eikä linjatuomareita. Puomilla ja permannolla sarjan enimmäispituuden suositus 1:30 min. **Yhdistelmähyvityspisteitä ei käytetä F-luokassa.**

HYPPY

Kaksi eri hyppyä, pisteiden keskiarvo

Voimistelijan hypätessä voltillisen hypyn, sallitaan kaksi kokeiluhyppyä

NOJAPUUT

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Pyörähdysliike käsinseisontaan
2. Sarjassa vähintään 7 taulukoitua liikettä
3. Vähintään 180° käännös käsinseisonnassa
4. Liikkeet etp ja tksp
 - liikkeistä vähintään toinen on jättiläinen
5. Alastulo
 - Voltillinen A-osa +0,3
 - B-osa tai vaikeampi +0,5

PUOMI

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Lentovaiheinen akrobaattinen liike puomilla etp/siv ja tksp
2. Kahden akrobaattisen liikkeen yhdistelmä puomilla
 - vähintään toisessa lentovaihe
 - saavat olla samat liikkeet
3. Käännös yhdellä jalalla
4. Kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä
 - toinen liikkeistä hyppy, jossa jalkojen avaus spagaatiin eteen-taaksesuunnassa
 - toinen liikkeistä vähintään B-osa
5. Alastulo
 - A-osa +0,3
 - B-osa tai vaikeampi +0,5

PERMANTO

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Etp voltiti, vähintään B-osa
2. Tksp voltiti, vähintään B-osa
3. Akrobaattinen vähintään kolmen lentovaiheisen liikkeen suora yhdistelmä, jossa kaksi voltiti
 - saavat olla samat voltit
 - lentovaiheiset liikkeet käsikosketuksella saavat olla toistettuja liikkeitä
4. **Vähintään kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn muodostama dance passage**
 - yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° (spagaatiasento eteen-taaksesuunnassa). Hyyt voidaan suorittaa suorana tai epäsuorana yhdistelmänä (jolloin välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käännöksiä kahdella jalalla).
5. **Voimistelullinen B-osa tai vaikeampi**