



## Gym for Life -sarjojen säännöt

1. Voimistelun ja tanssin Lumo -tapahtumia järjestetään säännöllisesti: valtakunnallinen finaali on kerran vuodessa ja semitapahtumat 4 – 6 kertaa vuodessa. Lumo-tapahtumassa on erikseen tanssin kilpailun sarjat ja esittävän voimistelun ja tanssin Gym for Life -sarjat.
2. Gym for Life -sarjoissa kisaillaan esitysohjelmin. Ohjelmat voivat edustaa mitä tahansa voimistelua ja tanssia. Esiintyjät voivat olla kaiken ikäisiä. Samassa ohjelmassa voi olla eri-ikäisiä esiintyjä.
3. Gym for Life -sarjoja on neljä:
  - 1a) Pieni ryhmä (enintään 15 voimistelijaa)
  - 1b) Suuri ryhmä (vähintään 16 voimistelijaa)
  - 2a) Pieni ryhmä telineillä (enintään 15 voimistelijaa)
  - 2b) Suuri ryhmä telineillä (vähintään 16 voimistelijaa)

Vähintään kolmen ryhmän on ilmoitauduttava sarjaan, jotta se järjestetään. Mikäli sarjaan ilmoittautuneita ryhmiä on alle kolme, se yhdistetään toiseen sarjaan.
4. Ryhmässä on oltava vähintään kaksi aktiivoimistelijaa/-tanssijaa.
5. Osallistumisoikeus valtakunnalliseen finaaliin on niillä ryhmillä, jotka ovat osallistuneet vähintään yhteen kuluvaan kauden (syksyn tai kevään) semitapahtumaan tai edellisen kuuden kuukauden aikana johonkin voimistelulajin omaan kilpailuun. Finaalissa esitys-/kilpailuohjelman ei tarvitse olla sama kuin semitapahtumassa tai voimistelulajin kilpailussa.
6. Jokaisella osallistujalla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi (vähintään harrastelisenssi). Ilman voimassa olevaa lisenssiä tapahtumaan ei voi osallistua. Osallistujia ei ole vakuutettu Voimisteluliiton eikä järjestäjän toimesta. <https://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>
7. Tapahtumassa noudatetaan Voimisteluliiton sääntöjä ml. kilpailu- ja kurinpitösääntöjä sekä yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteita <https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Materiaalit/Ty%C3%B6nantajille-ja-ty%C3%B6ntekij%C3%B6ille>



8. Ilmoittautuminen tehdään Voimisteluliiton ilmoittautumisjärjestelmässä järjestäjän ohjeiden mukaisesti määräaikaan mennessä. Jälki-ilmoittautumisten ja peruutusten osalta noudatetaan Voimisteluliiton yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja.
9. Esitysohjelman kesto on enintään neljä minuuttia ja se voi edustaa mitä tahansa voimistelu- tai tanssilajia. Ohjelmassa voi halutessaan käyttää välineitä ja/tai telineitä. Musiikkia voi käyttää koko esityksen ajan tai vain osan aikaa. Enimmäisaikaa ei saa ylittää, jotta kilpailut pysyvät aikataulussaan.

Kategorioissa 2a ja 2b voi saada lisäaikaa tarvittavien telineiden valmistamiseen ja varmistamiseen enintään 4 minuuttia. Lisäaikatarpeesta pitää ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä.

10. Esiintymisalue on kooltaan vähintään 14 metriä x 14 metriä ja sen ympärillä tulee olla vapaata tilaa ainakin 3 metriä. Kansainvälinen suositus esiintymisalueen koosta on 20 metriä x 30 metriä: tätä tavoitellaan myös kansallisissa tapahtumissa. Alustana on parketti tai tanssimatto.

Katsomon tulee olla nouseva. Kilpailussa käytettävän valaistuksen tulee olla sama kaikille ryhmille. Tapahtumapaikalla on oltava merkityt istumapaikat arvioitsijoille ja palautteenantajille.

11. Mahdollisuuksien mukaan järjestävä seura tarjoaa rullamattoja (7 mattoa) ja/tai muita telineitä ryhmien käytettäväksi. Näin mahdollistetaan se, että ohjelmat voivat aidosti edustaa mitä tahansa voimistelua. Ainakin finaalissa järjestäjän tulee tarjota ryhmille mahdollisuus käyttää rullamattoja, mahdollisuuksien mukaan myös semitapahtumissa.

Järjestävä seura informoi rullamattojen käyttömahdollisuudesta kilpailukutsun yhteydessä. Osallistuva seura ilmoittaa rullamattojen käytöstään ilmoittautumisen yhteydessä. Rullamattoja käyttävät ryhmät sijoitetaan telineillä-sarjoissa peräkkäin. Näin minimoidaan rullamattojen siirtely kisailun aikana.

Mahdollisuuksien mukaan järjestävä seura voi tarjota myös muita telineitä käytettäväksi. Tästä mahdollisuudesta tulee informoida kilpailukutsun yhteydessä.



12. Järjestävän seuran tulee tarjota ryhmille harjoitusaikaa ennen tapahtumaa. Harjoituksista annetaan lisätietoa infokirjeessä. Harjoitukset voi järjestää seuroittain. Harjoitusajoista kiinnostuneiden ryhmien tulee ilmoittautua (varata aika) etukäteen. Arvioitsijat eivät katso harjoituksia.
13. Kukin ryhmä esittää ohjelmansa kerran arviointia varten. Kukin voimistelija/tanssija voi olla mukana vain yhdessä esityksessä per sarja.
14. Jokaisen esityksen arvioi arvioitsijapaneeli, jonka muodostaa neljä asiantuntijaa. Yksi heistä on pääarvioitsija. Arvioitsijoilla on kokemusta eri voimistelu- ja/tai tanssilajeista ja -tekniikoista, koreografioiden tekemisestä ja esiintymisestä.

Kustakin esityksestä arvioidaan neljää osa-aluetta, jotka ovat:

1. Viihdyttävyyys
2. Innovatiivisuus, omaperäisyys, vaihtelevuus
3. Tekniikka, laatu, turvallisuus
4. Yleisvaikutelma

Jokaisesta osa-alueesta voi saada pisteitä yhdestä viiteen (1 – 5) eli enintään 5 pistettä/osa-alue. Yhden arvioitsijan antamat kokonaispisteet voivat olla maksimissaan 20 pistettä. Kukin arvioitsija antaa pisteet itsenäisesti omaan asiantuntemukseensa perustuen. Arvioitsijat eivät tiedä toisten arvioitsijoiden antamia pisteitä (pl. pääarvioitsija).

Kaikkien arvioitsijoiden pisteet lasketaan yhteen ja näin saadaan esityksen kokonaispistemäärä, joka voi olla maksimissaan 80 pistettä (4 arvioitsijaa x jokaisen kokonaispisteet maksimissaan 20 pistettä yhteenlaskettuna).

15. Kokonaispistemäärän perusteella jokaisesta sarjasta muodostuu rankinglista. Korkeimman pistemäärän saaneet ryhmät (noin 1/3 esityksistä) sijoittuvat kultakategoriaan. Hopeakategoriaan sijoittuu seuraavat (noin 1/3 esityksistä) ja pronssikategoriaan loput (noin 1/3 esityksistä). Tuloslaskennassa käytetään Voimisteluliiton tulospalvelujärjestelmiä.

Pääarvioitsija vahvistaa kategoriat ja tuloslistat ennen niiden julkaisemista. Vain tieto kategoriasta julkaistaan. Pisteitä ei julkaista eikä niitä kerrota ryhmille.

Kultakategorian saavuttaneet ryhmät palkitaan Gym for Life -mitalein.



16. Finaalissa arvioitsijat ja palautteenantajat yhdessä valitsevat lisäksi yhden esitysohjelman ko. vuoden Gym for Life -voittajaksi. Voittaja palkitaan Gym for Life -pokaalilla.

17. Jokaisesta esitysohjelmasta saa palauteen. Palauteen tarkoitus on kiittää ja kannustaa ryhmää, ja antaa mahdollisia kehitysideoita arvioitavien osa-alueiden suunnassa mm. musiikin käytöstä, koreografian rakenteesta, koreografian kokonaisuudesta, suorituksen teknisestä osaamisesta ja esiintyjien ilmentämisestä.

Palauteen antajia on 2 – 4. Palaute on aina antajansa henkilökohtainen näkemys esityksestä.

Palaute annetaan kirjallisesti (avainsanoin) kaikista esityksistä. Kirjalliset palautteet saa kisatoimistosta mahdollisimman pian sarjan päätyttyä.

Finaalissa palaute on mahdollista saada myös suullisesti. Suullinen palaute on vapaaehtoinen. Ryhmien, jotka toivovat kirjallisen palautteen lisäksi suullista palautetta, tulee ilmoittaa tästä ennen etukäteen kilpailukutsun ohjeiden mukaisesti. Suullinen palaute aikataulutetaan annettavaksi joko sarjan tai kisailun päätyttyä.