



*Voimistelun ja tanssin Lumo on iloinen ja energinen tapahtuma, jossa nähdään voimistelua ja tanssia kaikessa moninaisuudessaan ja koetaan yhdessä esiintymisen riemua. Lumo on tanssin kilpailu, Stara ja voimistelun ja tanssin Gym for Life yhdessä.*

*Lumo on kaiken ikäisille Voimisteluliiton jäsenseuroissa voimisteleville ja tanssiville ryhmille. Valtakunnallinen Lumo-finaali on kerran vuodessa. Lisäksi järjestetään Lumo-semitapahtumia.*

*Tanssin kilpailu, Stara ja Gym for Life pyritään järjestämään lomittain, jolloin voidaan toimia yhdellä arvioitsijapaneelilla (GfL) ja yhdellä tuomaripaneelilla (tanssin kilpailu).*

## Gym for Life -sarjojen säännöt

1. Gym for Life -sarjoissa kisaillaan esitysohjelmin. Ohjelmat voivat edustaa mitä tahansa voimistelua ja/tai tanssia. Jokainen ohjelma esitetään kerran.
2. Esiintyjät voivat olla kaiken ikäisiä. Samassa ohjelmassa voi olla eri-ikäisiä esiintyjä. Kukin esiintyjä voi olla mukana vain yhdessä esitysohjelmassa per sarja.
3. Gym for Life -sarjoja on neljä:
  - 1a) Pieni ryhmä (2 - 15 esiintyjää)
  - 1b) Suuri ryhmä (vähintään 16 esiintyjää)
  - 2a) Pieni ryhmä telineillä (2 - 15 esiintyjää) (esim. rullamatot)
  - 2b) Suuri ryhmä telineillä (vähintään 16 esiintyjää) (esim. rullamatot)

Vähintään kolmen ryhmän on ilmoitauduttava sarjaan, jotta se järjestetään. Mikäli sarjaan ilmoittautuneita ryhmiä on alle kolme, se yhdistetään toiseen sarjaan (1a+1b tai 2a+2b).

4. Esitysohjelman kesto on enintään neljä (4) minuuttia. Enimmäisaikaa ei saa ylittää, jotta kilpailut pysyvät aikataulussaan.

Musiikkia voi käyttää koko esityksen ajan tai vain osan aikaa.

Ohjelmassa voi halutessaan käyttää välineitä ja/tai telineitä. Kategorioissa 2a ja 2b voi saada lisäaikaa tarvittavien telineiden valmistamiseen ja varmistamiseen enintään 4 minuuttia. Lisäaikatarpeesta pitää ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä.

5. Esiintyminen. Kukin ryhmä esiintyy kerran arviointia varten. Kukin voimistelija/tanssija voi olla mukana vain yhdessä esityksessä per sarja.



6. Arvioitsija- ja palautteenantajaneeli. Paneelin muodostaa kuudesta kahdeksaan (6-8) asiantuntijaa: neljä (4) arvioitsijaa ja kahdesta neljään (2-4) palautteenantajaa. Yksi heistä on Voimisteluliiton nimeämä pääarvioitsija, joka voi toimia myös palautteenantajana. Arvioitsijat ja palautteenantajat voivat vaihtaa paikkoja sarjoittain.

Paneelin asiantuntijoilla on kokemusta eri voimistelu- ja/tai tanssilajeista ja -tekniikoista, koreografioiden tekemisestä ja esiintymisestä – ja he ovat kaikki käyneet Voimisteluliiton arvioitsija- ja palautteenantajakoulutuksen.

7. Arviointi. Kisailun perimmäinen tarkoitus on kehittää esitysohjelmia. 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).

8. Rankinglista. 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.

9. Voittaja finaalissa. Finaalissa arvioitsijat ja palautteenantajat yhdessä valitsevat lisäksi yhden esitysohjelman ko. vuoden Gym for Life -voittajaksi. Voittaja palkitaan Gym for Life -pokaalilla.
10. Palaute. Jokaisesta esiintymisestä/ohjelmasta saa palautteen. Palautteen 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.

Palautteen antajia on kahdesta neljään 2 – 4. Jos palautteenantajia on kaksi (2), saa kukin ryhmä yhden palautteen. Jos palautteenantajia on neljä (4), saa kukin ryhmä kahdelta palautteen. Palaute on aina antajansa henkilökohtainen näkemys esityksestä.

Palaute annetaan kirjallisesti kaikista esityksistä. Napakat kirjalliset palautteet saa kisatoimistosta mahdollisimman pian sarjan päätyttyä.

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

11. 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 ohjelman ei tarvitse olla sama kuin semitapahtumassa tai voimistelulajin kilpailussa.
12. Ilmoittautuminen tehdään Voimisteluliiton ilmoittautumisjärjestelmässä järjestäjän ohjeiden mukaisesti määräaikaan mennessä. Jälki-ilmoittautumisten ja peruutusten osalta noudatetaan Voimisteluliiton yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja.
13. Jokaisella osallistujalla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi (vähintään harrastelilisenssi). 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>
14. Jokaisen tapahtumaan osallistuvan seuran tulee ilmoittautumisen yhteydessä tarjota tapahtumaan arvioitsijakoulutuksen käynnyttä arvioitsijaa/palautteenantajaa. Järjestävä seura valitsee arvioitsijat. Pääarvioitsijan nimeää Voimisteluliitto.
15. Esityksistä kerrotaan juonnoissa yleisölle ja arvioitsijoille sekä palautteenantajille etukäteen vain ohjelman nimi, ei seuran eikä ryhmän nimeä.
16. 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 (4) ja palautteenantajille (2-4).

17. Telineet. Mahdollisuuksien mukaan järjestävä seura voi tarjota telineitä osallistuvien ryhmien käytettäväksi. Tästä mahdollisuudesta tulee informoida kilpailukutsun yhteydessä.
18. Rullamatot. Järjestävän seuran tulee tarjota ryhmille mahdollisuus käyttää rullamattoja (sarjat 2a ja 2b) ainakin finaalissa, mahdollisuuksien mukaan myös semitapahtumissa.

Rullamatto-mahdollisuudesta informoidaan kilpailukutsun yhteydessä. Osallistuva seura ilmoittaa rullamattojen käytöstä ilmoittautumisen yhteydessä.

Rullamattoa käyttävät ryhmät sijoitetaan telineillä-sarjoissa (2a ja 2b) peräkkäin. Näin minimoidaan rullamattojen siirtely kisailun aikana.

19. Harjoitusaika. Järjestävän seuran tulee tarjota ryhmille harjoitusaikaa ennen tapahtumaa. Harjoituksista annetaan lisätietoja infokirjeessä. Harjoitukset voi järjestää seuroittain. Harjoitusajoista kiinnostuneiden ryhmien tulee ilmoittautua (varata aika) etukäteen. Arvioitsijat eivätkä palautteenantajat katso harjoituksia.
20. Esteellisyys. Arvioitsijana eikä palautteenantaja voi toimia sarjassa, jossa itse esiintyy voimistelijana/tanssijana, koreografina tai ohjaajana/valmentajana. Esteellinen on myös silloin, jos arvioisi omaa lastaan, lapsenlastaan, vanhempaansa, sisarustaan, puolisoaan (avio- tai avo-) tai puolisonsa lasta. (Kts. Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt, kohta 5)
21. Tapahtumassa noudatetaan Voimisteluliiton sääntöjä ml. kilpailu- ja kurinpitosääntöjä sekä yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja. Lue lisää nettisivuilta/täältä:

<https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Materiaalit-%C3%A4senseuroille/Kilpailujen-%C3%A4rjest%C3%A4minen>

*Huomioi myös:*

*Voimistelulajien kilpailutoiminnan säännöt meikkaamiseen ja hiusväreihin voimassa 1.1.2020 alkaen.*

*\* Gym for Life -sarjoissa mahdollinen ohjelman teemaan kuuluva maskeeraus on sallittu kaikilta sarjan osallistujilta riippumatta iästä.*