

Valmisohjelma, onnistumisen kriteerit:

Pisteytys:

- 0 p. jos joukkue päättää olla yrittämättä liikettä tai epäonnistuu pakollisten kriteereiden toteuttamisessa
- 1 p. jos joukkue yrittää, mutta taitotaso ei vielä riitä/joukkue suorittaa helponnetun version
- 2 p. jos joukkue yrittää liikettä laadukkaasti ja pakolliset kriteerit täyttyvät, mutta joukkue ei vielä täytä puolia muista kriteereistä
- 3 p. jos joukkue saavuttaa puolet muista kriteereistä (koko joukkue täyttää samat kriteerit)
- 4 p. joukkue saavuttaa kaikki muista kriteereistä

Arvioitavia liikkeitä 21 kpl, jolloin pisteskaala on 0-84 p.

Pakolliset kriteerit tulee täytyä, jotta liikkeestä saa vähintään yhden pisteen. Muut kriteerit määrittävät pistearvon skaalalla 1-4

Peche

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee takasuunnassa

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä/aukikierrossa/parallel
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläselkä kannatettuna vaakatasossa
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalan korkeus vähintään 180 astetta
- Lantio tukipisteen päällä

Sivutasapaino turlent

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee sivulle

Muut kriteerit:

- Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan

- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalka sivulla aukikierto lantiosta
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
- Liike pyörii 360 astetta 6 kantapään käännöllä.
- Päkiä pysyy lattiassa koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- 360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

Illusion

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua

Muut kriteerit:

- Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Liikkeen amplitudi 180 astetta
- Liike pyörii 360 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio

- 360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

Kärrynpyörä

Pakolliset kriteerit:

- Paino koko liikkeen ajan käsien varassa

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Kädet suorina koko liikkeen ajan
- Jalat suorina koko liikkeen ajan
- Vartalon neliö säilyy puhtaana läpi koko liikkeen ajan
- Liikkeen amplitudi on 180 astetta
- Lantio ja hartiat tukipisteen päällä maksimi-amplitudissa

Passe-piruetti

Pakolliset kriteerit:

- Passe-muoto toteutuu
- Liike pyörii

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan varvas kiinni polvessa
- Liike pyörii 720 astetta, muodossaan vähintään 1,5 kierrosta
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Pyöriminen tapahtuu päkiällä 720 astetta
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
- Kädet ovat hallitusti koko liikkeen ajan.

Harppa

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä juosten toteutettu vauhdinotto
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ojennettuina
- Molempien jalkojen nilkat
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut vastakädet
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

Kasakka eteentaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Kasakan muoto tunnistettava
- Eteentaivutus toteutuu ilmalennon aikana

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa
- Polvet osuvat toisiinsa ilmalennon aikana
- Koukkupolven jalkaterä lähellä pakaraa
- Ilmalennossa vartalo eteen taivutettuna
- Ilmalennossa kädet suoriksi ojennettuina edessä
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

Askelikko

Pakolliset kriteerit:

- Koreografian määrittelemät askeleet toteutuvat

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy läpi koko sarjan
- Vartalon neliö säilyy läpi koko sarjan
- Jalkaterät ovat ojennettuina
- Polvet ovat ojennettuina
- Kädet ovat hallitusti koko sarjan ajan
- Jalat ovat aukikierrettyinä lantiosta alkaen

Aalto sivulle

Pakolliset kriteerit:

- Liike lähtee pystyrentoudella, mitä seuraa painon siirto ja lantiojohtoinen nousu takaisin hyvään ojennukseen

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Jalat aukikierrossa
- Polvet lähtötilanteessa suorina
- Polvet liikkeen lopetuksessa suorina

Vauhtiheitto eteen

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus, rento heitto etusuunnassa ja lopetus ojennukseen

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina

- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Rento heitto eteen
- Polvet joustavat kahteen kertaan heiton aikana ja selkä pyöristyy
- Niska on rento mutta pää retkahda liikkeen aikana, vaan päälaki osoittaa lattiaan heiton ajan
- Liike päättyy ojennukseen suorille polville
- Liike päättyy ojennukseen korkeille päkiöille

Pystyrentous

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus ja siitä rentoutuminen toteutuu

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Pystyrentouden aikana lantio kääntyy eteenpäin, polvet koukistuvat ja kädet rentoutuvat
- Liike päättyy ojennukseen ja hyvään ryhtiin
- Liikkeen lopetuksessa polvet suoriksi ja kädet ojennukseen

Etutasapaino kallistuksella

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Selkä kallistuu hallitusti taakse tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö totetuu koko liikkeen ajan, lantiosta hartioihin suorana
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus vähintään 135 astetta
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä

Aalto eteen

Pakolliset kriteerit:

- Aalto tapahtuu lantiojohtoisesti eteenpäin

Muut kriteerit:

- Liike lähtee polvien koukistuksesta ja lantion viennistä taakse
- Lantio työntyy eteen ja liike virtaa lantiojohtoisesti läpi vartalon ojennukseen saakka
- Liike päättyy korkeille päkiöille

Vauhtiheitto sivulle

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus, rento heitto sivusuunnassa ja lopetus ojennukseen

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Liike alkaa vartalon ojennuksesta hyvässä ryhdissä
- Jalat ovat aukikierrossa liikkeen lähtötilanteessa
- Polvet ovat liikkeen lähtötilanteessa suorina
- Liike heilahtaa rennosti sivulta sivulle (huom! vartalo, ei vain kädet)
- Jalkojen plie 2. asentoon liikkeen aikana, eli jalat aukikierrossa
- Liike päättyy ojennukseen ja hyvään ryhtiin,
- Jalat aukikierrossa liikkeen lopetuksessa
- Polvet ovat suorina liikkeen lopetuksessa

Aalto taakse

Pakolliset kriteerit:

- Aalto tapahtuu lantiojohtoisesti eteenpäin

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liike lähtee korkeilta päkiöiltä
- Liikkeen aloituksessa kädet ovat ojennettuina
- Lantio kääntyy taakse, selkä notkistuu ja polvet koukistuvat alas mennessä, ylös tullessa lantio kääntyy eteen ja selkä pyöristyy ja rullaa ylös

Tasaponnisteinen kauris taaksetaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Ponnistus ja ilmalento toteutuu
- Kaurishypyn muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus kahdella jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan

- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa ja jalkaterä ojennettuna lähellä pakaraa
- Hallittu taaksetaivutus, missä hartialinja on lantion yläpuolella
- Kädet hallitusti koko liikkeen ajan
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta
- Lantio palautunut perustasoon ennen alastuloa

Helpotettu versio:

- Ilman taivutusta pakollisten kriteereiden täytyessä 1 pisteen arvoinen

Sivutasapaino kallistuksella (kellistys)

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee sivulle
- Vartalon kallistus sivulle tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus 180 astetta
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Lantio tukipisteen päällä

Kaariharppaus

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Ponnistava askel kääntää hypyn ponnistusta 180 astetta lähtösuuntaan nähden
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä vauhdinotto vauhtiaskeleella
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ja nilkat ojennettuina
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut kädet

-Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

Ison jalan piruetti/Pystypiruetti

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään suorana yhdellä liikkeellä lähelle kasvoja ja jalka otetaan vastaan kahdella kädellä

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna ja jalka etulinjassa lähellä vartaloa
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrrettynä tukijalan kanssa
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Liike pyörii muodossaan 360 astetta
- Pyöriminen tapahtuu päkiällä 360 astetta
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- Ilman pyörimistä pakollisten kriteereiden toteutuessa liike 1 p. arvoinen

Ristivaaka koukkujalalla

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään taakse ja otetaan kiinni ristikäädellä
- Koreografian mukaisesti tasapainon aikana noustaan päkiälle

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalka takana ja kiinni kädellä ristiotteella ja jalkaterä lähellä päätä
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä
- Puolet liikkeen kestosta suoritetaan päkiällä, kantapää selkeästi irti lattiasta

Siltakaato

Pakolliset kriteerit:

- Lantio ylittää hartialinjan yksi jalka kerrallaan
- Nousu sillasta yläkautta ilman lantion osumista lattiaan

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti ja vartalon neliö säilyvät läpi koko liikkeen
- Liike alkaa ojennetuilla jaloilla ja suorilla käsillä
- Jalat ojentuvat siltakaadon aikana
- Liike lähtee yhdellä jalalla ja päättyy yhdellä jalalla