



Kuva Sami Ilvonen

JOUKKUEVOIMISTELUN 8-10-VUOTIAIDEN SARJAN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN KILPAILUSÄÄNNÖT

Voimassa alkaen 1.1.2016

Päivitetty 1.1.2019

Voimistelu liikuttaa!



Sisällys

1	YLEISTÄ.....	4
1.1	Kilpailujen järjestäminen.....	4
1.2	Kilpailusarjat.....	4
1.3	Osanotto-oikeus.....	4
1.4	Kilpailujoukkue.....	4
1.5	Ilmoittautuminen.....	4
1.6	Osanoton varmistus.....	4
1.7	Kilpailuohjelma.....	5
1.7.1	Ohjelma.....	5
1.7.2	Ohjelman pituus.....	5
1.7.3	Musiikki.....	5
1.8	Kilpailuasua.....	5
1.9	Kilpailuvälineet.....	5
1.10	Kilpailualue.....	6
2	OHJELMAN SOMMITTELUN VAATIMUKSET.....	7
2.1	Vaadittavat liikkeet.....	7
2.1.1	Vartalon liikkeet.....	7
2.1.2	Tasapainoliikkeet.....	7
2.1.3	Hypyt.....	8
2.1.4	Pitkä tanssillinen sarja / askelikko.....	8
2.1.5	Akrobatialiikkeet.....	8
2.1.6	Liikkuvuusliikkeet.....	9
2.2	Välineohjelman liikkeet.....	9
2.2.1	Naru.....	9
2.2.2	Pallo.....	9
2.2.3	Vanne.....	9
2.2.4	Keilat.....	10
2.2.5	Nauha.....	10
2.3	Taito ja monipuolisuus.....	10
2.4	Bonus sommittelusta.....	11
2.5	Yleisvähennykset sommittelun arvosta.....	11
2.5.1	Kielletty liike.....	11
3	OHJELMAN SOMMITTELUN ARVO.....	12
4	SUORITUS JA ILMAISULLISUUS.....	13
4.1	Vartalon liikkeet.....	13
4.2	Tasapainoliikkeet.....	16
4.3	Hypyt.....	16
4.4	Käsiliikkeet.....	18
4.5	Jalkaliikkeet.....	18



4.6	Pitkä tanssisarja, askelsarjat ja hyppelyt	18
4.7	Akrobatialiikkeet	19
4.8	Liikkuvuusliikkeet	19
4.9	Suorituksen muut vaatimukset	19
4.10	Ilmaisullisuus.....	19
5	SUORITUKSEN JA ILMAISULLISUUDEN ARVO	20
6	TUOMARISTO	21
6.1	Yleistä	21
6.2	Tuomariston kokoonpano	21
6.2.1	Arvostelutuomarit.....	21
6.2.2	Ylituomari.....	21
6.2.3	Jury tai virallinen valvoja	21
6.2.4	Rajavalvojat.....	21
6.3	Tuomariston tehtävät	21
6.3.1	Arvostelutuomarin tehtävät	21
6.3.2	Ylituomarin tehtävät	22
7	PISTELASKU	23
7.1	Pisteiden muodostuminen	23
7.2	Sommittelutuomariston pistelasku	23
7.3	Suoritus- ja ilmaisullisuustuomariston pistelasku	23
7.4	Ylituomarin tehtävä pistelaskussa.....	23
7.4.1	Toiminta tuomarineuvottelussa	23
7.5	Sarjan ensimmäisenä voimisteleva joukkue	24
7.6	Ylituomarivähennykset.....	24
8	KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS	25
8.1	Suoritusjärjestys.....	25
8.2	Palkitseminen	25
8.3	Tulokset ja pöytäkirjat	25
8.4	Muut ohjeet.....	25

1 YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliitto ry:n joukkuevoimistelun 8-10 -vuotiaiden sarjan kilpailut.

Kaikissa Voimisteluliiton kilpailuissa ja sen alaisissa kilpailuissa ovat myös voimassa Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1 Kilpailujen järjestäminen

Seurat tai seurayhtymät voivat hakea Voimisteluliitolta 8-10 -vuotiaiden kilpailuiden järjestämisoikeutta, joko erillisinä kilpailuina tai seurakilpailuiden yhteydessä muiden ikäsarjojen kilpailuiden kanssa.

1.2 Kilpailusarjat

8-10 -vuotiaiden sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 8, 9 ja 10 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraajasta vuodella ylös- tai alaspäin.

Tämän sarjan joukkueet voivat kilpailla myös Stara-tapahtumissa. Stara-tapahtumia suositellaan erityisesti ikäluokan harrastejoukkueille, ja kaikille joukkueille vähintään kerran ennen osallistumista 8-10 -vuotiaiden kilpailuihin.

Väliesarjassa väline on vapaavalintainen, kuitenkin niin että koko joukkueella on käytössään samanlainen väline.

1.3 Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin Voimisteluliiton nettisivuilla.

1.4 Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 6 voimistelijaa. Varavoimistelijoita ei voi olla. Kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia.

Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailuissa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, vain kilpailusuorituksen tehneet voimistelijat palkitaan. Jos voimistelija loukkaantuu kilpailujen aikana, hänet palkitaan joukkueen mukana.

Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä Kilpailu- ja kurinpitosäännöissä.

1.5 Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kilpailukutsussa määritellyllä tavalla järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. **Myöhästyneistä ilmoittautumisista peritään osallistumismaksu 200% korotettuna.**

1.6 Osanoton varmistus

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

Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan joukkueen kokoonpano. Osallistuminen edellyttää joukkueen osanottomaksun suorittamista.



1.7 Kilpailuohjelma

1.7.1 Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä. Syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla, jossa myös väline on vapaavalintainen (näiden sääntöjen mukainen voimisteluväline). Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelmalle ei ilmoiteta nimeä. Joukkueella voi olla yksisanainen nimitunniste.

1.7.2 Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on 1.45 – 2.15 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen.

Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva, ilman ylimääräisiä liikkeitä. Kilpailualueelle tulossa ei saa käyttää musiikkia. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

1.7.3 Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikin tulee olla cd-levyllä tai järjestävän seuran pyynnöstä etukäteen sähköisesti toimitettuna. 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.

1.8 Kilpailuasun

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku. Asun tulee olla kaikilla 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. Läpikuultava kangas käsissä ja puvun yläosassa hyväksytään. 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).

Pieni pakaran alaosaan ulottuva hame sallitaan. Hameessa ja puvussa saa olla pieniä koristeita, jotka eivät kuitenkaan saa estää liikkeen näkymistä. Pienet hiuskoristeet ovat osa kilpailuasua. Erilliset rannekkeet, nilkka- tai kaulakoristeet on kielletty. Trikoot ja tossut hyväksytään.

Meikin käyttöä ei erityisesti suositella, mutta kevyt korostus sallitaan.

1.9 Kilpailuvälineet

Kilpailuvälineen tulee olla näiden sääntöjen mukainen voimisteluväline. Välineet voivat olla kooltaan suhteutettuja voimistelijoiden kokoon, mutta koko joukkueella tulee olla samanlaiset välineet. Kilpailuissa ei järjestetä välinemittauksia. Välineessä ei saa olla irrallisia tai roikkuvia koristeita. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle.

Naru

Materiaali *Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita.*

Pituus *Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritus-
tekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien
jalkojen alla. Sopivan mittaisen narun päät ulottuvat välille kainalo – olkapää.*

Narun päät *Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua kummassakin päässä
sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä.*



Pallo

Materiaali Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus.

Vanne

Materiaali Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty esim. teipillä.

Keilat

Materiaali Keilojen tulee olla voimistelukeilat, jotka ovat muovia tai muuta synteettistä ainetta. Keilat voivat olla kokonaan tai osittain koristellut esim. teipillä.

Nauha

Materiaali 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.

1.10 Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 m. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Rajojen ulkopuolella tulee olla vähintään 2 m vapaata tilaa.

2 OHJELMAN SOMMITTELUN VAATIMUKSET

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

7

Joukkueen on osattava ohjelma itsenäisesti. Valmentaja tai toinen voimistelija ei saa toimia mallivoimistelijana alueen ulkopuolella alueella kilpaileville voimistelijaille. Mikäli joukkue ei kykene suorittamaan ohjelmaa itsenäisesti, tulee heidän osallistua kilpailuiden sijasta esim. Stara-tapahtumiin.

2.1 Vaadittavat liikkeet

Kilpailuohjelman sommitelun tulee muodostua monipuolisesti seuraavista liikeryhmistä. Liikkeiden yhdisteleminen sarjoiksi ja yhdistelmiksi muihin liikesukuihin on suositeltavaa, joukkueen taitotason huomioon ottaen.

Joukkueen kaikkien voimistelijoiden on suoritettava vaaditut liikkeet joko samanaikaisesti, välittömästi peräkkäin (kaanonissa) tai lyhyen aikavälin sisällä.

Vaadittavat liikkeet voivat vaihtua vuosittain, ja niiden muutoksista tiedotetaan Voimisteluliiton tiedotuskanavien kautta.

2.1.1 Vartalon liikkeet

Vartalon liikkeiden tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommitelun tulee sisältää vähintään:

- vauhtiheitto eteen
- taivutus sivulle

Lisäksi kilpailuohjelmaan voi sisältyä muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä.

Esim.

- kierähdykset
- nojaliikkeet

2.1.2 Tasapainoliikkeet

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommitelun tulee sisältää vähintään kaksi erilaista tasapainoliikettä:

- passé- tai suoran jalan tasapaino eteen
- suoran jalan arabesque-tasapaino taakse

Passé-tasapainossa reisi tulee nostaa vaakatasoon eli 90°, jotta liike hyväksytään vaadituksi tasapainoliikkeeksi.

Suoran jalan tasapainossa vapaan jalan reisi tulee nostaa perusasennosta vähintään 45°, jotta liike hyväksytään vaadituksi tasapainoliikkeeksi. Arabesque-tasapainossa vartalon tulee olla pystyssä. Käden avustuksella tehtyjä tasapainoja ei hyväksytä vaadituiksi tasapainoliikkeiksi.

Lisäksi kilpailuohjelmaan voi sisältyä muita tasapainoliikkeitä, jotka kehittävät voimistelijoiden taitoa ja monipuolisuutta.

Esim.

- erilaiset tasapainot yhdellä jalalla
- käännökset yhdellä jalalla
- piruetit

2.1.3 Hyppy

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää vähintään yksi hyppy:

- varsahyppy tai saksihyppy

Lisäksi kilpailuohjelmaan voi sisältyä muita hyppyjä, jotka kehittävät voimistelijoiden taitoa ja monipuolisuutta.

Esim.

- tasahyppy
- polvennostohyppy
- jännehyppy
- kerähyppy
- heittohyppy
- kasakkahyppy
- x-hyppy
- harppaushyppy
- kaurishyppy

2.1.4 Pitkä tanssillinen sarja / askelikko

Sommittelun tulee sisältää ohjelman teeman ja musiikin mukaan tehtävä, noin 6-10 sekuntia pitkä tanssillinen sarja. Sarjan tarkoitus on osoittaa voimistelijoiden monipuolisuutta yhdistää hyvä askelikko- ja jalkatekniikka (aukikierto ja ojennus) muihin liikkeisiin kuten käsi-, vartalo- tai jalkaliikkeisiin niin, että ne yhdistyvät liikkuvaksi kokonaisuudeksi.

Sarjassa tulee olla vähintään yksi pyörähdys tai kierähdys. Liikkeitä voidaan tehdä eri tasoissa.

Sarjan pituutta ei mitata kilpailuissa, mutta sen täytyy olla edellä kuvatulla tavalla selkeästi nähtävissä ohjelmassa.

2.1.5 Akrobatialiikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi erilaista (pre-)akrobatialiikettä, jotka osoittavat voimistelijoiden ketteryyttä ja kehonhallintaa. Liikkeissä tulee näkyä keskivartalon hyvä kannatus, ja niiden tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.

Liikkeiden tulee vastata voimistelijoiden taitotasoa ja fyysisiä ominaisuuksia, ja niiden valinnassa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat.

Esim.

- kuperkeikat (eteen- tai taaksepäin)
- siltakaadot (eteen- tai taaksepäin)
- käärynpöyrä ja sen erilaiset variaatiot

Huom!

Kokonaan kiellettyjä ovat:

- käsin-, päällä- ja kyynärseisonnat, jotka pysähtyvät pystyasentoon
- kaikki liikkeet, joissa on ilmalento

2.1.6 Liikkuvuusliikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään neljä liikkuvuusliikettä, joiden tulee tuoda esiin voimistelijoiden alaraajojen liikkuvuus etulinjassa (sekä vasemman että oikean puolen liikkuvuussuunnassa), sivulinjassa sekä selkärangan liikkuvuus:

- spagaatit lattialla: oikea, vasen ja sivu
- selkärangan liikkuvuus: linnunpesä tai silta

Liikkuvuusliikkeen tulee näyttää liikkeen puhdas liikelaajuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuus- ja voimatasojen tasapaino. Liikkeen muodon tulee olla selvästi havaittavissa.

Spagaatissa jalkojen liikelaajuuden tulee olla 180°. Liikkeissä tulee lisäksi näyttää hyvää jalkatekniikkaa ja vartalonhallintaa.

Selän liikkuvuusliike tulee valita vaihtoehdoista voimistelijoiden taitotason mukaan. Taivutuksessa tulee näkyä koko selkä- ja rintarangan tasainen ja hallittu taipuminen. Hartioiden tulee olla taivutuksessa samalla tasolla.

2.2 Välineohjelman liikkeet

Välineohjelman tulee muodostua monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Ohjelman tulee sisältää välineelle ominaisia liikkeitä, ja välineen tulee olla sommiteltu mukaan voimistelijoiden liikkeeseen koko ohjelman ajan.

2.2.1 Naru

Narun liikeryhmät:

1. Hyppelyt narun läpi tai yli
2. Heilautukset, viennit
3. Pyöritykset, kahdeksikot

Erytishuomioita:

Kokoon taitetulla (kolmin tai enemmän taitetulla) narulla suoritettavat liikkeet eivät voi olla sommittelussa vallitsevana.

2.2.2 Pallo

Pallon liikeryhmät:

1. Heitot ja kiinniotot
2. Pomputukset
3. Vieritykset vartaloa pitkin tai lattialla
4. Viennit, heilautukset
5. Ympyrät, kahdeksikot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset

Erytishuomioita: Palloa tulee käsitellä vaihtelevasti sekä yhdellä että kahdella kädellä.

2.2.3 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

Erityishuomioita: Vannetta tulee käsitellä vaihtelevasti sekä yhdellä että kahdella kädellä.

2.2.4 Keilat

Keilojen liikeryhmät:

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

2.2.5 Nauha

Nauhan liikeryhmät:

1. Heilautukset
2. Ympyrät
3. Serpentiinit
4. Spiraalit
5. Kahdeksikot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)
7. Heitot ja irrotukset

Erityishuomioita:

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

2.3 Taito ja monipuolisuus

Sommittelun tulee muodostaa voimistelijoille sopiva kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti eri liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä sekä sarjoista, jotka vastaavat voimistelijoiden taitotasoa. Taitoa ja monipuolisuutta arvioidaan erityisesti seuraavien kohtien kautta:

1. Ohjelman sommittelussa tulee näyttää voimistelijoiden hyvät fyysiset ominaisuudet: lihashallinta, liikkuvuus ja nopeus/ketteryys.
2. Sommittelun tulee tuoda esille voimistelijoiden molemminpuolista lihashallintaa ja liikkuvuutta. Molemminpuolisuuden vaatimuksena on, että joukkue näyttää vähintään yhden tasapainon sekä oikeassa että vasemmassa liikkuvuussuunnassa, ja että joukkueen fyysisissä ominaisuuksissa ei ole muissa liikkeissä havaittavissa huomattavaa puolieroja.
Välineohjelmassa välinettä on käsiteltävä molemmilla käsillä.
3. Voimistelijoiden tulee suorittaa valitut taito-osat ja ohjelman muut liikkeet korostaen puhdasta voimistelutekniikkaa. Erityisesti arvioidaan tasapainojen ja muiden asentojen puhtautta, hyppyjen ja muiden liikkeiden alastuloja/lopetuksia, vartaloliikkeiden ydinkohtia sekä ohjelman terveydellisiä näkökohtia.
4. Sommittelun tulee tuoda esille voimistelijoiden hyvää jalkatekniikkaa: aukikiertoa ja ojennuksia.



5. Ohjelmassa tulee olla selkeä teema/tarina, joka sopii joukkueen ikä- ja taitotasolle ja siten kehittää voimistelijoiden ilmaisua ja eläytymiskykyä. Teemaa tai tarinaa voidaan tuoda esiin esim. liikkeillä, kuvioilla, ohjelman musiikilla tai joukkueen kilpailuasulla. Teeman korostaminen mimiikalla ei ole suositeltavaa.
6. Musiikin tulee olla joukkueen ikä- ja taitotasolle sopivaa ja rytmillisesti vaihtelevaa, eikä musiikki saa olla yksitoikkoista taustamusiikkia.
7. Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Voimistelijoiden liikkeiden ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa liikkeet noudattavat musiikin rakennetta.
8. Sommittelussa tulee näyttää voimistelijoiden yhteistyöliikkeitä ("kollaboraatiot"). Yhteistyöliikkeet ovat liikkeitä tai kohtia, joihin koko joukkue osallistuu ja joita ei voi suorittaa ilman joukkueen kaikkia voimistelijoita. Yhteistyöliikkeet voidaan tehdä myös pienemmissä ryhmissä, esim. pareittain tai kolmittain.
9. Sommittelun tulee koostua monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä.
Välineohjelman sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen.
10. Sommittelun tulee sisältää vähintään 3 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvioden tulee olla selkeästi erottuvia.

2.4 Bonus sommittelusta

Bonus voi saada, jos voimistelijat osoittavat hyvää liikunnallista taitoa.

2.5 Yleisvähennykset sommittelun arvosta

2.5.1 Kielletty liike

Sommittelussa on kiellettyä pysähtyvät käsin-, päällä- ja kyynärseisonnat, voltit sekä voimistelijoiden kantaminen ja kannattaminen (sitä, että toisen kehon paino on kokonaan toisen varassa) ja nostaminen kokonaan irti lattiasta.



3 OHJELMAN SOMMITTELUN ARVO

Sommitelun arvo on 0,0 – 8,0, josta määräytyy vaadittavien liikkeiden perusteella 0,0 – 3,9, taidon ja monipuolisuuden perusteella 3,9 ja bonuksesta 0,2. Vaadittavien liikkeiden arvo, sommitelun vähimmäisvaatimukset:

Vaadittava liike	Arvo
vauhtiheitto eteen	0,4
taivutus sivulle	0,4
passé- tai suoran jalan tasapaino eteen	0,4
suoran jalan arabesque-tasapaino taakse	0,4
varsahyppy tai saksihyppy	0,4
pitkä tanssillinen sarja / askelikko	0,5
2 x (pre-)akrobatialiike, a' 0,2	0,0 - 0,4
spagaatit lattialla (o, v, sivu), a' 0,2	0,0 - 0,6
lunnunpesä tai silta	0,4
Yhteensä max.	3,9

Taito ja monipuolisuus	Arvo
fyysiset ominaisuudet (lihashallinta, liikkuvuus, nopeus/ketteruus) á 0,2	0,0 - 0,6
moleminpuolisuus	0,4
voimistelutekniikan puhtaus (oikeat asennot, alastulot/lopetukset, vartaloliikkeiden ydinkohdat, terveydellisyys) á 0,1	0,0 - 0,4
jalkatekniikka (aukikierto ja ojennukset)	0,4
ohjelmassa on selkeä teema/tarina	0,4
ikäluokalle ja taitotasolle sopiva musiikki	0,4
musiikki ja liike on yhdistetty hyvin	0,4
käytetty joukkueelle sopivia yhteistyöliikkeitä	0,4
eri liikkesukuja on käytetty monipuolisesti / <i>välinettä on käytetty monipuolisesti</i>	0,4
ohjelmassa on vähintään 3 kuviota	0,1
Yhteensä max.	3,9

Bonus	Arvo
Voimistelijat osoittavat hyvää liikunnallista taitoa	0,2

Yleisvähennykset	Arvo
Kielletty liike	-0,5 / liike

Huom. Liike, joka toistuu ohjelmassa samassa muodossa, huomioidaan sommitelun arvoa laskettaessa vain kerran. Vaadittava liike hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi havaittavissa liikkeen ydinkohdat (ks. kohta 4) oikealla tekniikalla suoritettuna. Vaadittava liike lasketaan sommitelun arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja vähintään 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksytysti. Liikkeestä/sarjasta saa kerrallaan vain yhden vaadittavan liikkeen/sarjan.

Poikkeuksena:

- Etulinjan liikkuvuusliike tulee tehdä samassa muodossa (spagaatti lattialla) molemmin puolin. Käsien tai välineen liike voi kuitenkin olla erilainen eri puolen spagaateissa.

4 SUORITUS JA ILMAISULLISUUS

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 tulee näkyä hyvä kannatus vartalossa.

4.1 Vartalon liikkeet

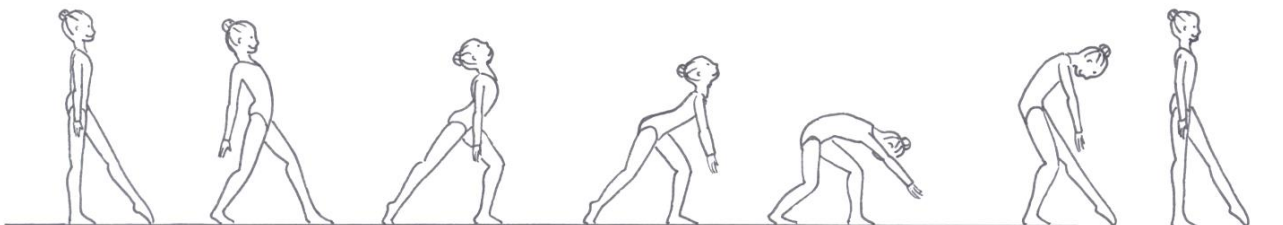
Joukkuevoimistelun vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta pois päin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle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

Kaikki vartalon liikkeet tulee suorittaa jatkuvina ja sujuvina. Liikkeiden suorituksessa tulee huomioida liikelaajuus, voimankäytön vaihtelu ja suoritusnopeus. Liikkeet voidaan suorittaa myös lattiatasossa.

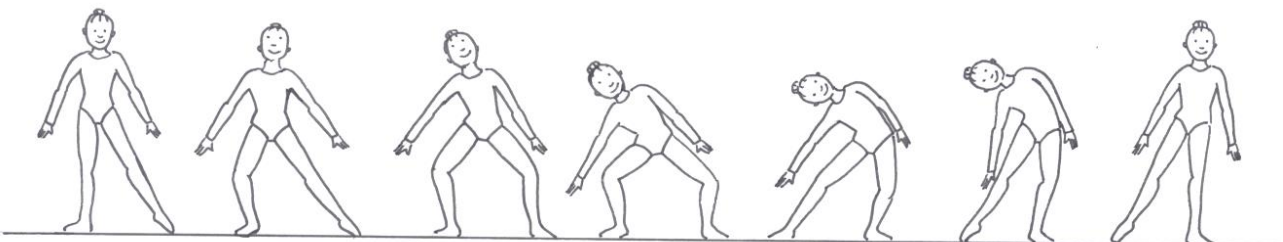
Vartalon liikkeiden ydinkohdat:

Aaltoliike

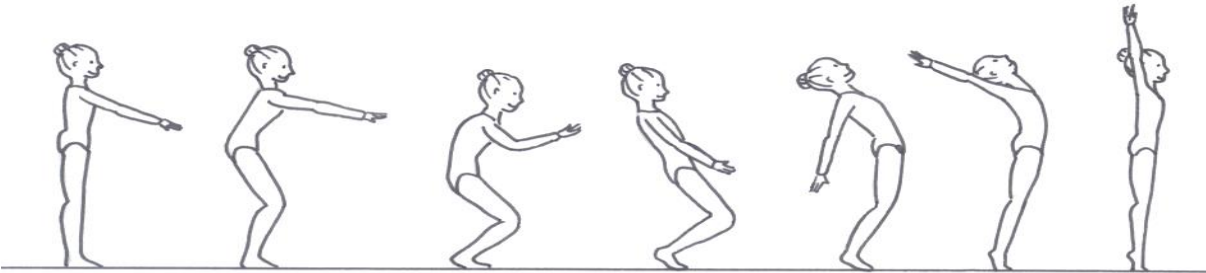
- liike alkaa lantiosta
- lantion kääntymissuunta selkeästi havaittavissa
- liike virtaa vartalon läpi heijastuen kaikkiin vartalon osiin
- liike päättyy hallittuun ja tasapainoiseen asentoon



Aaltoliike taakse



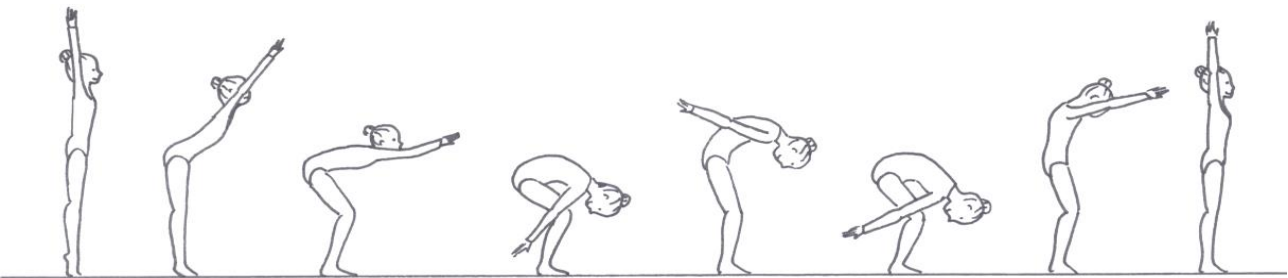
Aaltoliike sivulle



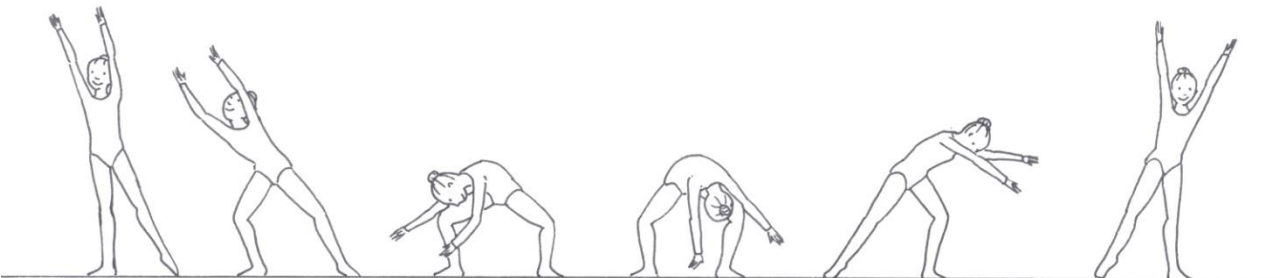
Aaltoliike eteen

Vauhtiheitto

- liike alkaa venytyksestä
- heittovaiheessa niska ja kädet rentoutuvat
- liike päätty hallittuun asentoon



Vauhtiheitto eteen/nuolitasossa



Vauhtiheitto sivulle/otsatasossa



Taivutus

- selkeä ja hallittu muoto
- taivutuksen riittävä laajuus
esim. sivutaivutuksessa hartia ja vastakkainen lonkka pystylinjalla



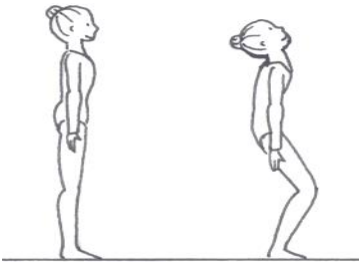
Taivutus taakse



Taivutus sivulle

Pystyrentous

- hallittu lähtöasento
- rentousvaiheessa lantio kääntyy eteenpäin, selkä pyöristyy, niska supistuu ja hartiat rentoutuvat



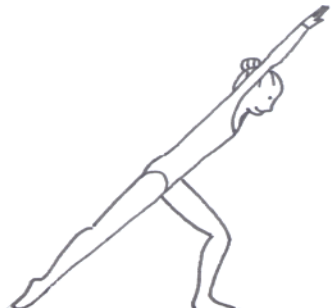
Pystyrentous

Syöksy / kallistus

- liikkeen muoto ja selkeä linja
- vartalon hyvä ojennus ja lihasjännitys



Syöksy sivulle



Syöksy eteen



Kallistus

Kierto

- liikkeen muoto ja suunta selkeästi havaittavissa
- kierron riittävä laajuus, hartioiden ja lantion suunnan ero 75 astetta



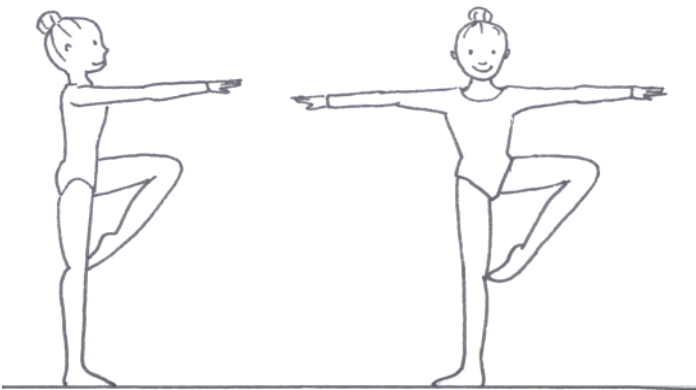
Kierto

4.2 Tasapainoliikkeet

Kaikki tasapainoliikkeet voidaan suorittaa pienellä tukipinnalla pysyen tai pysähtyen asentoon. Tasapainon vaikeuteen 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 tasapainon aikana
- asennon hyvä laajuus
- asennon hallinta liikkeen päättyessä



Passé-tasapaino eteen

Passé-tasapaino sivulle

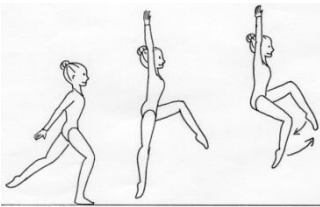
4.3 Hypyt

Hyppy 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 tulee olla selvästi havaittavissa ilmalennon aikana. Kääntyvien ja pyörivien hyppyjen muoto on säilyttävä ilmalennon ajan. Alastulon tulee olla kevyt, joustava ja hallittu.

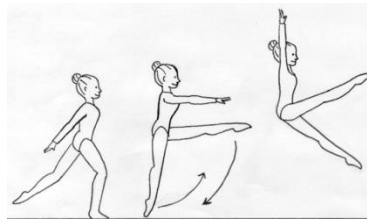


Hyppyjen suorituksessa tulee olla tunnusomaista:

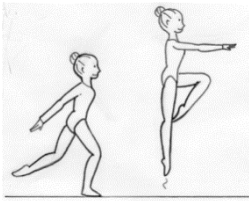
- hypyn lentovaiheen hyvä korkeus ja laajuus
- lentovaiheen aikana vartalon hallittu asento
- muodon / asennon hyvä liikelaajuus
- hallittu alastulo



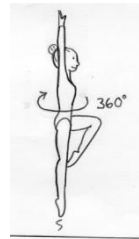
Varsahyppy



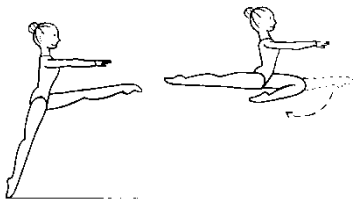
Saksihyppy



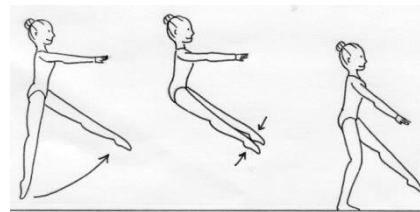
Polvennostohyppy



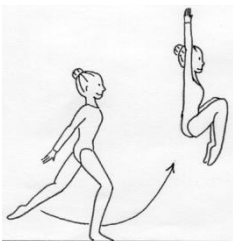
Polvennostohyppy pyörien



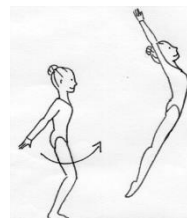
Kaurishyppy



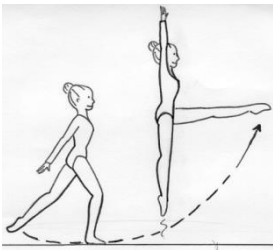
Näpähypyy



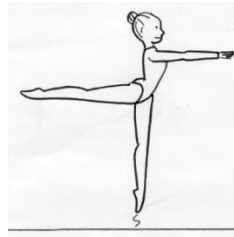
Kerähypyy



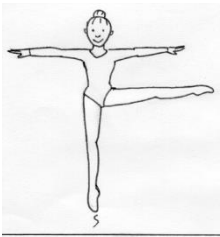
Jännehypyy



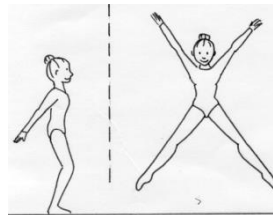
Heittohyppy eteen



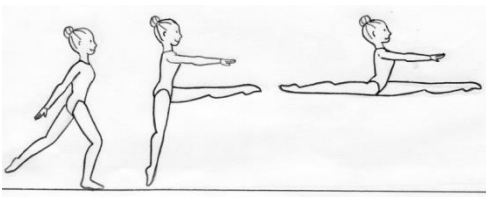
Heittohyppy taakse



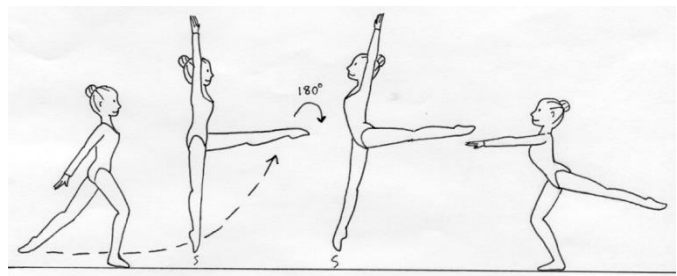
Heittohyppy sivulle



X-hyppy



Harppaushyppy



Käännehyppy

4.4 Käsiliikkeet

Käsiliikkeiden suorituksessa on huomioitava selvät tasot ja suunnat sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Käsiliikkeissä koko käsi työskentelee.

4.5 Jalkaliikkeet

Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka hyvät ojennukset, jalkojen uloskierto, lonkkanivelen liikkuvuus ja lantion asento jalannostoissa ja pidoissa.

4.6 Pitkä tanssisarja, askelsarjat ja hyppelyt

Tanssisarjan, askelsarjojen ja hyppelyiden tulee kehittää voimistelijoiden monipuolisuutta ja ketteryyttä. Sarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.

4.7 Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeiden suorituksessa tulee näkyä voimistelijan lihashallinta, koordinaatio ja ketteryys. Voimisteliijoilla tulee olla riittävä liikkuvuus ja kehonhallinta valittujen akrobatialiikkeiden suoritukseen.

4.8 Liikkuvuusliikkeet

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhdaslinjaisuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino.

4.9 Suorituksen muut vaatimukset

- 1 Joukkueen suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys.
- 2 Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.
- 3 Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, lihashallinta, nopeus/ketteryys.
- 4 Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat-
- 5 Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.
- 6 Voimistelijoiden tulee suorittaa ohjelma musiikin rytmin ja dynamiikan mukaisesti.
- 7 Alku- ja loppuasento huomioidaan osaksi suoritusta.
- 8 Taito-osien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento ja jalkojen linjaukset sekä valitut liikkeet suhteessa voimistelijoiden fyysisiin ja taito-ominaisuuksiin.

4.10 Ilmaisullisuus

Voimistelijoiden suorituksessa tulee voimistelun näkyä ilo ja riemu, jota voidaan ilmentää luontevasti liikkeillä ja kasvoilla.

Joukkueen voimistelijoiden tulee ilmentää ikäluokalle ominaisella tavalla, pyrkien ilmaisullisuuteen. Voimistelijoiden ilmaisullisuudessa sallitaan eroja, mutta suorituksen yleisvaikutelman tulee olla positiivinen.

Voimistelijoiden tulee osoittaa hyvää keskivartalon kannatusta ja ryhtiä, joka lähtee lantion oikeasta asennosta.

Joukkueen tulee osoittaa suorituksessa joukkueena tekemistä. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta niiden ei pidä olla sommittelussa vallitsevia. Joukkueena tekemistä voidaan osoittaa myös yhteistyöliikkein.

5 SUORITUKSEN JA ILMAISULLISUUDEN ARVO

Suorituksen maksimipisteet ovat 10,0, ja ilmaisullisuuden 2,0, yhteensä 12,0.

Vähennyksen suuruus ei määräydy voimistelijoiden määrän mukaisesti, vaan vähennys tehdään per liike/sarja. Pienistä eriaikaisuuksista tai välineen pudotuksista ei tehdä lainkaan vähennyksiä. Liikelaajuuden eroavaisuuksista esim. tasapainoissa ei myöskään vähennetä, jos tekniikka on muutoin puhdas.

Vähennys	Arvo
virheellinen hartioiden ja/tai lantion linja	0,3 / kerta
tukijalan virheellinen asento / virheellinen jalkojen linjaus	0,3 / kerta
puute/erilaisuus liikkeen tekniikassa tai muodossa	0,1 / kerta
horjuminen (missä tahansa liikkeessä)	0,1 / kerta
virheellinen alastulo tai lopetus (mistä tahansa liikkeestä)	0,1 / kerta
tuki/noja lattiasta (esim. käsikosketus) tai kaatuminen	0,2 / kerta
törmäys tai liikkeen unohdus	0,2 / kerta
käytetty liikkeitä, joihin voimisteliijoilla ei ole riittäviä fyysisiä tai taito-ominaisuuksia	0,3 / ohjelma
selkeää eriaikaisuutta läpi ohjelman	0,3 / ohjelma
Vähennykset yhteensä enintään	10,0

Ilmaisullisuuden arvioinnissa joukkue voi kerryttää pisteitä alla kerrotun mukaisesti.

Ilmaisullisuus	Arvo
voimistelussa näkyy ilo ja riemu	+ 0,5
voimistelijat ilmaisevat ikäluokalle ominaisella tavalla	+ 0,5
voimistelijoiden kannatus ja ryhti on hyvä	+ 0,5
joukkueena tekeminen näkyy voimistelussa	+ 0,5
Ilmaisullisuuden arvo yhteensä	2,0

6 TUOMARISTO

6.1 Yleistä

Kilpailuihin osallistuvat seurat ilmoittavat käytettävissä olevat tuomarinsa seurojen järjestämiin 8-10 -vuotiaiden kilpailuihin.

Voimisteluliiton tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuihin vaadittavan tuomariluokan. Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita.

Tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomaripalaverissa kilpailupaikalla ennen kilpailun alkua.

6.2 Tuomariston kokoonpano

6.2.1 Arvostelutuomarit

Joukkueet arvioi kaksi tuomaristoa: sommittelutuomaristo ja suoritus- ja ilmaisullisuustuomaristo. Kumpaankin tuomaristoon voi kuulua 2-4 tuomaria.

6.2.2 Ylituomari

Kilpailuissa toimii yksi ylituomari, joka on paikalla arvostelutuomareiden apuna, mutta ei toimi varsinaisena arvostelutuomarina.

6.2.3 Jury tai virallinen valvoja

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

6.2.4 Rajavalvojat

Kilpailuissa ei ole rajavalvojia, eikä rajanylitysvähennyksiä tehdä.

6.3 Tuomariston tehtävät

6.3.1 Arvostelutuomarin tehtävät

- arvioi sommittelun tai suorituksen ja ilmaisullisuuden sääntöjen mukaan
- tuomarit tekevät arviointinsa itsenäisesti
- kilpailujen aikana tuomarit eivät saa keskustella arvostelusta keskenään eivätkä valmentajien tai voimistelijoiden kanssa
- kukin tuomaristo antaa pisteensä täysin itsenäisesti, muiden tuomaristojen pisteistä riippumatta

Sommittelutuomari arvioi sommittelun arvon laskemalla vaadittavien liikkeiden arvon, taidon ja monipuolisuuden arvon, ja merkitsee lopuksi pistelappuun mahdollisen bonusehdotuksen.

Suoritus- ja ilmaisullisuustuomari arvioi joukkueen suorituksen tekemällä vähennykset sääntöjen vähennystaulukon mukaan, lisää sen jälkeen ilmaisullisuuden arvon sääntöjen mukaisesti, ja merkitsee pistelappuun lopuksi mahdollisen bonusehdotuksen.



6.3.2 Ylituomarin tehtävät

- tarkistaa tuomareiden antamat pisteet sekä mahdolliset bonusehdotukset
- tekee vaadittavat yleisvähennykset ja ylituomarivähennykset
- kutsuu tuomarit neuvotteluun sääntöjen määräämissä tilanteissa ja toimii neuvottelun puheenjohtajana
- kirjaa annetut pisteet ylituomarin koontilomakkeeseen
- 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 lajiasiantuntijaryhmän nimeämän juryn ja/tai valvojan neuvottelemaan ratkaisusta
- tarkastaa pistepöytäkirjat ja allekirjoittaa ne

7 PISTELASKU

7.1 Pisteiden muodostuminen

Sommittelutuomaristo sekä suoritus- ja ilmaisullisuustuomaristo antavat omat pisteensä. Jokaisen tuomariston pisteistä lasketaan keskiarvo ja nämä keskiarvot lasketaan yhteen. Pisteisiin lisätään mahdollinen bonus ja/tai ylituomarin tekemät vähennykset. Näin muodostuneen tuloksen perusteella joukkueet sijoitetaan erikseen määriteltyihin kategorioihin. Kategoriaan sijoittaminen on kilpailun tulos, pisteitä ei ilmoiteta.

7.2 Sommittelutuomariston pistelasku

Sommittelutuomaristo antaa 8-10 -vuotiaiden sarjassa pisteitä 0 – 8,0.

Tuomariston kaikkien tuomareiden pisteet otetaan huomioon, ja näistä lasketaan keskiarvo.

Bonus-pisteet:

- Bonus-pisteet voivat olla 0,2
- Bonus-pisteet lisätään sommittelun keskiarvoon
- Joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4, 2/3 tai 2/2 tuomareista ovat merkinneet bonuksen

Yleisvähennykset

- Kielletty liike -0,5 / liike.
- Joukkue saa yleisvähennyksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4, 2/3 tai 2/2 tuomareista ovat merkinneet yleisvähennyksen

7.3 Suoritus- ja ilmaisullisuustuomariston pistelasku

Suoritus- ja ilmaisullisuustuomaristo antaa pisteitä 0 - 12,0.

Tuomariston kaikkien tuomareiden pisteet otetaan huomioon, ja näistä lasketaan keskiarvo.

7.4 Ylituomarin tehtävä pistelaskussa

Pistelaput menevät ensin ylituomarille, joka tarkistaa pisteet ja mahdolliset bonusehdotukset. Jos tuomareiden piste-erot ovat huomattavan suuret tai arviointilinjassa on huomattavia poikkeamia kilpailun aikana, ylituomari voi harkintansa mukaan kutsua kyseisen tuomariston tuomarineuvotteluun.

Ylituomari kirjaa sihteereitä varten bonus-pisteet, yleisvähennykset sekä mahdolliset ylituomarivähennykset.

7.4.1 Toiminta tuomarineuvottelussa

Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa. Neuvottelussa muuttavat pisteitään vain ne tuomarit, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle. Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan. Neuvottelussa tehtävien pistemuutosten tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydettyissä kohdissa.



7.5 Sarjan ensimmäisenä voimisteleva joukkue

Aina sarjan ensimmäisenä voimistelevan joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat neuvotteluun omassa tuomariryhmässään ja tarkistavat yhdessä annetut pisteet. Ennen neuvottelua tuomarit ovat antaneet omat pisteensä. Tuomarineuvottelussa kaikki tuomarit voivat halutessaan linjata pisteitään.

7.6 Ylituomarivähennykset

Vähennykset tehdään sommittelun tai suorituksen ja ilmaisullisuuden keskiarvosta ja ne merkitään pöytäkirjaan.

Sommittelun vähennykset:

- Aika Ajanylityksestä tai -alitukselta vähennetään ensin 0,1 pistettä, ja tämän jälkeen jokaisesta alkavavasta 5 sekunnin ylityksestä tai alitukselta 0,1 pistettä.
- Puku Epäesteettisistä tai sääntöjen vastaisesta puvusta tai ikäryhmälle sopimattomasta meikistä vähennetään 0,1 yhdeltä voimistelijalta. Kahdelta tai useammalta voimistelijalta 0,2. Jokaisesta irronneesta puvun osasta (tossu, hiuskoriste yms.) vähennetään 0,1.

Suorituksen ja ilmaisullisuuden vähennykset:

- Vajaa joukkue Jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta 0,5. Vähennys tehdään lisäksi aina, kun voimistelija poistuu kesken ohjelman, vaikka alueelle jäisikin vähintään minimimäärä voimistelijoita.

8 KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS

8.1 Suoritusjärjestys

Kilpailut järjestävä seura arpoo suoritusjärjestyksen hyvissä ajoin ennen kilpailua ja tiedottaa sen osallistuville seuroille ja/tai yleisesti nettisivuillaan. Arvonnassa on oltava paikalla joku järjestävän seuran ulkopuolinen henkilö.

8.2 Palkitseminen

8-10 -vuotiaiden sarjassa palkitaan kaikki osallistujat samanlaisin mitalein tai tuotepalkinnoin, minkä lisäksi voidaan antaa 2-4 kunniamainintaa tuomariston päätöksen mukaisesti. Järjestävä seura vastaa mitalien/palkintojen hankkimisesta seurakilpailuihin ja Voimisteluliitto liiton kilpailuihin. Mitalit/palkinnot jaetaan kilpailevalle joukkueelle, valmentajalle ja koreografille (yhteensä enintään 15 mitalia).

8.3 Tulokset ja pöytäkirjat

Järjestäjien tulee hoitaa kilpailuista pistepöytäkirjat, yhteenvetopöytäkirjat ja kategoriatulokset Voimisteluliittoon lajipäällikölle sekä kilpailun tuomareille sähköpostilla. Osallistuville seuroille toimitetaan kategoriatulokset.

8.4 Muut ohjeet

Kilpailuiden toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia voimistelulajien yhteisiä ja lajikohtaisia järjestämisohjeita.