



## 2. Luokka

---

### Permanto

#### Sarja

#### Arvo

1	Tasaponnistuksella hyppyaskel, josta arabialainen - <u>jännehyppy</u>	2,0	(1,0/1,0)
2	Kuperkeikka taaksepäin käsinseisonnan kautta etunojaan, josta käänös takanojaan	2,0	(1,5/0,5)
3	Täysistunnasta jalkojen avaus spagaatiin	1,0	
4	<u>Spagaatista haarapunnerrus ohimenevään käsinseisontaan</u>	1,0	
5	1/2-käänös käsinseisonnassa (tulosuuntaan päin) - eteenpäin kuperkeikka	1,0	(0,5/0,5)
6	Askel eteen, josta vaihtoaskel	0,5	
7	Saksihyppy, josta jalannosto eteen 180° käänöksellä	1,5	(0,5/1,0)
8	Juoksuvauhti - <u>kerävoltti eteenpäin</u>	2,0	
		<hr/>	
		<b>11,0</b>	

#### Bonukset

<b>b1</b>	Puolivoltti taaksepäin - jännehyppy	+0,5
<b>b4</b>	Haarapunnerrus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
<b>b8</b>	Puolivoltti eteenpäin - lentokuperkeikka	+0,5

#### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan vähintään 12 m pitkällä ja joustavalla permantokaistalla.
- Sarja** Askeleiden ja jalannostojen on noustava vähintään vaakatasoon.
- 1, b1** Jännehypyssä vartalo ojentuu tiukalle pienelle kaarelle.
- 2** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat suorana ja käännettynä sisäänpäin.
- 6-7** Liikkeet ovat suoritettava ilman pysähdystä päättyen käänökseen.



## 2. Luokka

---

### Hevonen

#### Sarja

#### Arvo

1	<u>3 myllyä (korkealla tatilla)</u>	11,00 (4,0/4,0/3,0)
		<b>11,0</b>

#### Bonukset

<b>b1</b>	2-3 myllyä - spindeli 180° käännöksellä - 2-3 myllyä (korkealla tatilla)	+0,5
<b>b2</b>	5 myllyä (maatatilla)	+1,0
<b>b3</b>	2-3 myllyä - spindeli 180° käännöksellä - 2-3 myllyä (maatatilla)	+1,5

#### Suoritusohjeita

- Sarja** Korkealla tatilla tarkoitetaan 26-50 cm korkeaa myllytattia ja maatatilla tarkoitetaan enintään 25 cm korkeaa myllytattia.
- Sarja** Kaikkien myllyjen arvostelu päättyy myllyn takavaiheeseen.
- Sarja** Yksinkertaisten myllyjen rintamasuunnan on pysyttävä samana.
- b1** Bonus on ansaittu, kun voimistelija korvaa perussarjan suorituksen bonuksen 1 liikesarjalla.
- b2, b3** b1 bonuksen voi ansaita korvaamalla perussarjan b1 liikesarjalla. b2/b3 bonukset voi ansaita suorittamalla perussarjan lisäksi bonuksen b2 tai b3.
- b1, b3** Spindelien myllymäärää ei ole rajoitettu.



## 2. Luokka

---

### Renkaat

Sarja		Arvo
1	<u>Nosto riipunnasta taittoriipuntaan</u>	2,0
2	<u>Ojennus turmariipuntan</u>	1,0
3	<u>Lasku taiton kautta nurinriipuntaan 2 sek</u>	2,0
4	Nosto ohimenevän taittoriipunnan kautta heilahduksiin - takaheilahdus	2,0 (1,5/0,5)
5	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
6	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
7	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
8	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
		<b>11,0</b>

### Bonukset

<b>b1-2</b>	Nosto suurin vartaloin ohimenevän turmariipuntaan	+0,5
<b>b3</b>	Lasku nurinriipuntaan suurin vartaloin (hitaasti)	+0,5
<b>b5-8</b>	Heilahdukset nousevat vähintään vaakatasoon	+0,5

### Suoritusohjeita

**Sarja** Sarja suoritetaan remmeillä.

**1, b1-2** Nosto on sallittu sekä suurin- että koukkukäsin.

**4-8** Perussarjan etu- ja takaheilahduksissa lantion on noustava 45° riipunnasta, varpaat molemmissa tapauksissa ylimpänä.

**b5-8** Etu- ja takaheilauksissa lantion on noustava vähintään renkaiden alatason yläpuolelle, varpaat molemmissa tapauksissa ylimpänä.



## 2. Luokka

---

### Hyppy

#### Sarja

#### Arvo

1	<u>Juoksuvauhti - taittovoltti eteenpäin</u>	11,0
		<b>11,0</b>

#### Bonukset

b1	Juoksuvauhti - suorinvoltti eteenpäin	+0,5
----	---------------------------------------	------

### Suoritusohjeita

**Sarja** Mattokasan korkeus on 30-40 cm.

**b1** Hyppssä on sallittua tehdä voimistelullinen jatkumo liikkeelle (lukuunottamatta kuperkeikkaa eteenpäin), suorituksen arvostelu loppuu jalkojen kosketukseen mattokasalle.

### Ominaisuussarja

#### Ominaisuussarja

1	Ponnistus käsinseisontaan 2 sek - lasku haarakulmanojaan 2 sek - nosto haaraseisontaan, josta pujotus kulmanojaan 2 sek - ojennus takanojaan	+0,5
2	Ponnistus käsinseisontaan 2 sek - lasku haarakulmanojaan 2 sek - haaraseisannon kautta pujotus kulmanojaan 2 sek, josta ojennus takanojaan	+1,0
3	Ponnistus käsinseisontaan 2 sek - lasku haarakulmanojaan 2 sek - haaraseisannon kautta pujotus terävään kulmanojaan 2 sek, josta ojennus takanojaan	+1,5

### Suoritusohjeita

**Sarja** Suorituksen arvostelu alkaa voimistelijan saavuttaessa käsinseisonta-asennon.

**Sarja** Sarja suoritetaan maajonapuilla hyppysuorituksen yhteydessä.

**2,3** Haarakulmanojasta nosto ja pujotus kulmanojaan/terävään kulmanojaan on tapahduttava ilman maakosketusta.



## 2. Luokka

---

### Nojapuut

Sarja		Arvo
1	Hyppy riipuntaan, josta etuheilahdus	0,5
2	Takaheilahdus - etuheilahdus	1,0 (0,5/0,5)
3	Takaheilahdus - <u>etuheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
4	<u>Takaheilahdusjännitys olkariipuntaan - etuheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
5	Takaheilahdusjännitys nojaan	1,0
6	Kulmanoja 2 sek	1,0
7	Vartalon ojennus heilahduksiin	0,5
8	Takaheilahdus	0,5
9	Etuheilahdus	0,5
10	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
11	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
12	<u>Takaheilahdus käsinseisontaan (0-15°) - työntö sivulle alastulona</u>	2,0 (1,0/1,0)
		<b>11,0</b>

### Bonukset

<b>b3-4</b>	Etuheilahdus, josta kippi olkariipuntaan	+0,5
<b>b10-11</b>	Takaheilahdukset nousevat käsinseisontaan (0-15°)	+0,5
<b>b12</b>	Takaheilahdus käsinseisontaan 2 sek	+0,5

### Suoritusohjeita

- 1-5** Riipunta- ja olkariipuntaheilahduksissa lantion on noustava vähintään vaakatasoon (aisojen korkeus).
- 8-11** Perussarjan takaheilahdusten on noustava vähintään 45° yli vaakatason ja etuheilahdusten vähintään vaakatasoon.
- 12** Alastulo tehdään perusasentoon nojapuiden viereen, jolloin kädet eivät ole kosketuksissa nojapuihin.



## 2. Luokka

---

### Rekki

#### Sarja

#### Arvo

1	Nostovauhti - takaheilahdus	1,5	(0,5/1,0)
2	<u>Etuheilahduksesta heittokieppi</u>	1,5	
3	<u>Selinheitto</u>	1,5	
4	<u>Kiintopyörähdys taaksepäin - kaarivauhti</u>	3,0	(1,5/1,5)
5	<u>Takaheilahdus</u>	0,5	
6	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0	(0,5/0,5)
7	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0	(0,5/0,5)
8	<u>Etuheilahdus - takaheilahdus</u>	1,0	(0,5/0,5)
		<b>11,0</b>	

### Bonukset

<b>b2-3</b>	Etuheilahduksesta kippi - selinheitto vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
<b>b4-5</b>	Fritti vähintään 45° käsinseisonnasta	+0,5
<b>b6-8</b>	3 myötäjättiläistä	+0,5

### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan remmeillä.
- 3** Selinheiton on noustava vähintään vaakatasoon.
- 2-3, b2-3** Liikkeyhdistelmä on tehtävä pysähtymättä.
- 4** Kaarivauhdin on noustava vähintään 45° yli vaakatason.
- 5-8** Heilahduksen on noustava vähintään 45° yli vaakatason.