



### 3. Luokka

---

#### Permanto

##### Sarja

##### Arvo

1	Juoksuvauhti - puolivoltti eteenpäin - <u>lentokuperkeikka</u>	2,0	(1,0/1,0)
2	Hyppy etunojaan	1,0	
3	Jalan vienti spagaatiin - käännös sivuspagaatiin - käännös spagaatiin	1,5	(0,5/0,5/0,5)
4	<u>Spagaatista haarapunnerrus käsinseisontaan 2 sek</u>	2,0	
5	Käsinseisonta käännös 270°, josta taiton kautta nousu perusasentoon (selkä tulosuuntaan päin)	1,5	
6	Kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan, josta taiton kautta nousu perusasentoon	1,5	
7	Tasajalkaponnistuksella hyppyaskel, josta arabialainen - puolivoltti taaksepäin - <u>jännehyppy</u>	2,5	(0,5/1,5/0,5)
		<b>12,0</b>	

#### Bonukset

<b>b1</b>	Kerävoltti eteenpäin	+0,5
<b>b4</b>	Spagaatista jalan vienti haaraistuntaan, josta haarakulmanoja 2 sek - haarapunnerrus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
<b>b7</b>	Voltti taaksepäin	+0,5

#### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan vähintään 12 m pitkällä ja joustavalla permantokaistalla.
- 3** Ensimmäisen ja kolmannen spagaatin saa itse valita vuorotellen vasen ja oikea jalka edessä.
- 6** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat suorana ja käännettynä sisäänpäin.
- 7** Jännehypyssä vartalo ojentuu tiukalle pienelle kaarelle.



### 3. Luokka

---

#### Hevonen

#### Sarja

#### Arvo

1	<u>5 päämyllyä</u>	12,0	(4x2,5/2,0)
		<b>12,0</b>	

#### Bonukset

<b>b1: 1</b>	5 selinpäämyllyä	+0,5
<b>b2: 1</b>	2-3 selinpäämyllyä - spindeli 180° käännöksellä - 2-3 päämyllyä	+1,0
<b>b3</b>	3 yhden kaaren myllyä	+0,5

#### Suoritusohjeita

**Sarja** Sarja ja sen bonukset suoritetaan matalalla ja kaarettomalla maahevosella.

**Sarja** Kaikkien myllyjen arvostelu päättyy myllyn takavaiheeseen.

**b3** Yhden kaaren myllyt toteutetaan korkealla myllytatilla (korkeus 26-50 cm)

**b1-b3** Voimistelija ansaitsee b1/b2 korvatessaan perusliikesarjan bonuksen vaatimalla liikesarjalla.  
Tämän lisäksi voimistelija voi halutessaan yrittää b3 liikesarjaa ansaitakseen bonusyhvityksen.



### 3. Luokka

---

#### Renkaat

Sarja		Arvo
1	<u>Voimanosto oikonojaan 2 sek</u>	2,0
2	<u>Pyörähdys eteenpäin ohimenevään taittoriipuntaan, josta nosto heilahduksiin</u>	0,8
3	Takaheilahdus - etuheilahdus	1,6 (0,8/0,8)
4	Takaheilahdus - etuheilahdus	1,6 (0,8/0,8)
5	Takaheilahdus	0,8
6	<u>Etuheilahdus</u>	0,8
7	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	1,6 (0,8/0,8)
8	<u>Takaheilahdus</u>	0,8
9	Etuheilahduksesta voltti taaksepäin alastulona	2,0
		<hr/> <b>12,0</b>

#### Bonukset

<b>b1</b>	Voimanosto ohimenevän oikonojan kautta keränojavaakaan 2 sek	
<b>b2</b>	Nosto kulmanojaan 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan (vaijereiden hyväksikäyttö sallittu) 2 sek - pyörähdys nojan kautta taittoriipuntaan, josta nosto heilauksiin	+0.5 +0.5
<b>b6-8</b>	Lapakääntö taaksepäin - lapakääntö taaksepäin	+0.5

#### Suoritusohjeita

- 1, b1, b2** Oikonojassa, keränojavaa'assa ja punnerruksessa käsinseisontaan käsien on oltava suorana ja käännettyinä samansuuntaisiksi tai ulospäin (V-asento).
- 2** Pyörähdys on sallittu sekä suorin- että koukkukäsin.
- 3-8** Etu- ja takaheilahduksissa lantion on noustava vähintään renkaiden alatasen yläpuolelle, varpaat molemmissa tapauksissa ylimpänä.
- 9** Alastulossa hartioiden on noustava vähintään renkaiden korkeudelle.



### 3. Luokka

---

#### Hyppy

##### Sarja

##### Arvo

1	<u>Juoksuvauhti - taittovoltti eteenpäin mattokasalle</u>	12,0
2	<u>Juoksuvauhti - tasajalkaponnistuksella kasamatsun lähtö (jalat yhdessä)</u>	12,0
3	<u>Juoksuvauhti - arabialainen ponnistuslaudalle, josta puolivoltti taaksepäin mattokasalle</u>	12,0
		<b>12,0</b>

##### Bonukset

<b>b1</b>	Juoksuvauhti - suorinvoltti eteenpäin mattokasalle	+0,5
<b>b2:1</b>	Juoksuvauhti - tasajalkaponnistuksella arabialainen selälleen mattokasalle	+0,5
<b>b2:2</b>	Juoksuvauhti - tasajalkaponnistuksella kasamatsu 1/4-käännöksellä (menosuuntaan päin)	
<b>b3</b>	Juoksuvauhti - arabialainen ponnistuslaudalle, josta puolivoltti taaksepäin selälleen mattokasalle	+0,5

##### Suoritusohjeita

- Sarja** Mattokasan korkeus on 90-100 cm.
- Sarja** Voimistelijan tulee suorittaa kaksi hyppyä, joiden keskiarvo on lopputulos.
- 2** Alastulossa jalat yhdessä ja kädet ylhäällä.
- b1, b2:2** Hypyssä on sallittua tehdä voimistelullinen jatkumo liikkeelle (lukuunottamatta kuperkeikkaa eteenpäin), suorituksen arvostelu loppuu jalkojen kosketukseen mattokasalle.
- b2** Bonuksen b2 ansaitakseen voimistelija suorittaa toisen bonuksista b2:1 tai b2:2.

#### Ominaisuussarja

##### Ominaisuussarja

1	Haarakulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto avokeränojavaakaan 2 sek - ojennus etunojaan.	+0,5
2	Kulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto avokeränojavaakaan 2 sek - ojennus etunojaan.	+1,0
3	Terävä kulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto nojavaakaan (jalat levittäen) 2 sek - ojennus etunojaan.	+1,5

##### Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan maajonapuilla hevossarjan yhteydessä.



### 3. Luokka

---

#### Nojapuut

Sarja		Arvo
1	Hyppy riipuntaheilahduksiin, josta etuheilahdus	0,5
2	Takaheilahdus - etuheilahdus	1,0 (0,5/0,5)
3	Takaheilahdus	0,5
4	Etuheilahduksesta kippi kulmanojaan 2 sek	1,5 (0,5/1,0)
5	Takaheilahdus	1,0
6	<u>Moy olkariipuntaan (TAI puikkaus olkariipuntaan)</u>	2,0
7	<u>Takaheilahdus olkariipunnassa, josta takaheilahdusiännitys nojaan</u>	1,0
8	<u>Etuheilahdus</u>	0,5
9	Takaheilahdus	0,5
10	Etuheilahdus - takaheilahdus	1,0 (0,5/0,5)
11	Etuheilahdus - <u>takaheilahdus</u>	1,0 (0,5/0,5)
12	Etuheilahduksesta suorinvolti taaksepäin alastulona (TAI heilahdus eteen, josta voltti taittaen eteenpäin alastulona)	1,5 <hr/> <b>12,0</b>

#### Bonukset

<b>b6-7</b>	Moy nojaheilahdukseen - takaheilahdus (TAI puikkaus nojaan - takaheilahdus)	+0,5
<b>b8</b>	Kulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - etuheilahdus	+0,5
<b>b11</b>	Takaheilahdus käsinseisontaan 1/2 käännöksellä käsinseisontaan, josta lasku etuheilahdukseen - takaheilahdus käsinseisontaan 2 sek	+0,5

#### Suoritusohjeita

- Sarja** Riipunta- ja olkariipuntaheilahdusten on noustava vähintään vaakatasoon (aisojen korkeus).
- 5** Takaheilahduksen on noustava vähintään vaakatasoon.
- 9-10** Takaheilahdusten on noustava käsinseisontaan (0-15°) ja etuheilahdusten vähintään vaakatasoon.
- b6-7** Takaheilahduksessa jalkojen on noustava aisojen yläpuolelle.
- b11** Takaheilahduksessa käsinseisontaan on sallittua pysähtyä ennen käännöstä.
- 12** Voimistelija saa korvata perussarjan liikeyhdistelmän 7 vaihtoehtoisella liikesarjalla (esitetty suluissa).
- 6, b6-7** Voimistelija saa korvata perussarjan liikeyhdistelmän vaihtoehtoisella liikeyhdistelmällä (esitetty suluissa).



### 3. Luokka

---

#### Rekki

#### Sarja

#### Arvo

1	Nostovauhti - takaheilahdus	1,0	(0,5/0,5)
2	<u>Etuheilahduksesta kippi - selinheitto</u>	2,0	(1,0/1,0)
3	<u>Kiintopyörähdys - kaarivauhti</u>	1,5	(1,0/0,5)
4	<u>Takaheilahdus</u>	1,0	
5	Etuheilahduksesta heiluntakäännös 180°, otteen vaihto myötäotteelle	2,0	
6	<u>Etuheilahduksesta heiluntakäännös vuoro-otteelle</u>	1,5	
7	<u>Etuheilahdus - takaheilahduksesta toisen käden kääntö myötäotteelle</u>	1,0	(0,5/0,5)
8	Suorinvolti taaksepäin alastulona	2,0	
		<hr/>	
		<b>12,0</b>	

#### Bonukset

<b>b2</b>	Etuheilahduksesta kippi - selinheitto vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
<b>b3-4</b>	Fritti vähintään 45° käsinseisonnasta - myötäjättiläinen	+0,5
<b>b6-7</b>	Heiluntakäännös 180°, otteen vaihto myötäotteelle	+0,5

#### Suoritusohjeita

- 2 Selinheiton on noustava vähintään vaakatasoon.
- 4-8 Heilahduksien on noustava vähintään vaakatasoon.
- 5, b6-7 Heiluntakäännöksessä kumpikin käsi kääntyy vuorotellen myötäotteelle (ei hyppykäännöstä).
- 8 Alastulossa vartalon massakeskipisteen on noustava rekkitangon yläpuolelle.