



4. Luokka (eliitti)

Permanto

Sarja		Arvo
1	Juoksuvauhti, josta arabialainen - puolivoltti taaksepäin - suorinvoltti taaksepäin	1,5 (0,5/1,0)
2	Kuperkeikka taaksepäin käsinseisontan kautta 180° käännöksellä - kuperkeikka eteenpäin toispolviseisontaan - kulmaanmeno (vapaavalintainen)	1,5 (1,0/0,5)
3	Puolivoltti eteenpäin - <u>taittovoltti eteenpäin</u> - lentokuperkeikka eteenpäin - kulmaanmeno (vapaavalintainen)	2,0 (0,5/0,5/1,0)
4	Juoksuvauhti - kerävoltti eteenpäin - kerävoltti eteenpäin	1,0 (0,5/0,5)
5	Hyppy etunojaan - toisen jalan vienti spagaattiin 2 sek	1,0 (0,5/0,5)
6	Jalan vienti toisen viereen täysistuntaan - nosto terävään kulmanojaan 2 sek	1,5 (0,5/1,0)
7	Ojennus ohimenevän takanojaan, josta käännös etunojaan - taittopunnerruspomppu käsinseisontaan	1,5 (0,5/1,0)
8	Juoksuvauhti, josta arabialainen - <u>lentokuperkeikka 180° käännöksellä</u> - jännehypystä päähyppy eteenpäin - kulmaanmeno (vapaavalintainen)	2,0 (1,0/1,0)
9	Juoksuvauhti, josta arabialainen - <u>puolivoltti taaksepäin - voltti taaksepäin</u>	1,0 (0,5/0,5)
		13,0

Bonukset

b3	Suorinvoltti eteenpäin	+0,5
b8	Hyppy taaksepäin 180° käännöksellä kerävoltti eteenpäin (= kiemuravoltti)	+0,5
b9	Piiskavoltti taaksepäin - puolivoltti taaksepäin - voltti taaksepäin	+0,5

Suoritusohjeita

- Sarja** Sarjan kulmaanmenot noudattavat FIG Junior Code of Points -sääntöjä.
- 2** Kuperkeikassa taaksepäin 180° käännöksellä kädet ovat rullausvaiheessa suorana ja käännettynä sisäänpäin.
- 6** Nostotapa terävään kulmanojaan on vapaavalintainen.
- b8** Kiemuravoltin jatkoksi tehtävä lentokuperkeikka on vapaavalintainen (ei pakollinen).
- 7** Taittopunnerruspomppussa käsinseisontaan on sallittua mahdollinen käsinkäännös suunnan korjauksena.



4. Luokka (eliitti)

Hevonen

Sarja	Arvo
1 <u>2 päämyllyä</u>	2,0 (1,0/1,0)
2 <u>Matkustus eteenpäin 1/3</u>	3,0
3 <u>Matkustus eteenpäin 2/3</u>	3,0
4 <u>Matkustus eteenpäin 3/3</u>	2,0
5 <u>2 selinpäämyllyä</u>	2,0 (1,0/1,0)
6 <u>Alastulo hevosen viereen</u>	1,0
	<hr/>
	13,0

Bonukset

b1: 1-6 Magyar - Sivado - mylly 180° käännöksellä (Flank) alastulona	+0,5
b2: 1-6 Spindel 360° - Magyar - Sivado - Russian Wendeswing 540° alastulona	+1,0
b3 1 kaarella E-flop: LLSS	+0,5

Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan korkealla kaarettomalla miesten hevosella.
- Sarja** Sarjan alastulona hyväksytään alastulo hevosen viereen.
- 2-4** Liike on ansaittu, kun voimistelija on matkustanut yli liikkeen edellyttämän matkan matkuksesta ja ylittänyt etunoja-asennon.
- b1-b3** Voimistelija ansaitsee b1/b2 korvatessaan perusliikesarjan bonuksen vaatimalla liikesarjalla. Tämän lisäksi voimistelija voi halutessaan yrittää b3 liikesarjaa ansaitakseen bonushyvityksen.
- b2** Bonuksessa ei ole rajoituksia spindelin aikana eikä sitä ennen tehtävien myllyjen määrässä.
- b3** Yhden kaaren flop-liikeyhdistelmä tehdään maatatilla (enintään 25 cm korkea).



4. Luokka (eliitti)

Renkaat

Sarja 1 (Vaihtoehto)

Arvo

1	Voimanosto oikonojaan - kulmanoja 2 sek	1,5	(1,0/0,5)
2	Pyörähdys eteenpäin ohimenevän taittoriipunnan kautta heilahduksiin	1,0	
3	Lapakääntö eteenpäin - lapakääntö eteenpäin	2,0	(1,0/1,0)
4	Takaheilahdusjännitys oikonojaan - kulmanoja 2 sek	1,5	(1,0/0,5)
5	<u>Punnerrus käsinseisontaan (vaijereita hyväksi käyttäen) 2 sek</u>	2,0	
6	<u>Käsinseisonnasta lasku oikonojan kautta ohimenevään taittoriipuntaan - lapakääntö taaksepäin</u>	2,0	(1,0/1,0)
7	Lapakääntö taaksepäin	1,0	
8	<u>Suorinvoltti taaksepäin alastulona</u>	2,0	
		<hr/>	
		13,0	

Sarja 2 (Vaihtoehto)

1	Voimanosto oikonojaan - kulmanoja 2 sek	1,5	(1,0/0,5)
2	Pyörähdys taaksepäin ohimenevän taittoriipunnan kautta heilahduksiin	1,0	
3	Lapakääntö taaksepäin - lapakääntö taaksepäin	2,0	(1,0/1,0)
4	Etusuni oikonojaan, josta kulmanoja 2 sek	1,5	(1,0/0,5)
5	<u>Punnerrus käsinseisontaan (vaijereita hyväksi käyttäen) 2 sek</u>	2,0	
6	<u>Käsinseisonnasta lasku oikonojan kautta ohimenevään taittoriipuntaan - lapakääntö eteenpäin</u>	2,0	(1,0/1,0)
7	Lapakääntö eteenpäin	1,0	
8	<u>Suorinvoltti eteenpäin alastulona</u>	2,0	
		<hr/>	
		13,0	

Bonukset

b5	Punnerrus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
b6	Käsinseisonnasta jättiläisen lasku (suunta riippuu perussarjasta)	+0,5
b8	Kaksoisvoltti kerien alastulona (suunta riippuu suoritettavasta sarjasta)	+0,5

Suoritusohjeita

Sarja Voimistelija valitsee suoritettavan sarjan sarja 1 tai sarja 2.

Sarja Perussarjan lapakääntöjen on noustava renkaiden alatasen yläpuolelle.

5 Punnerruksessa käsinseisontaan jalat saavat koskea vaijereihin, mutteivat kietoutua niiden ympärille. Käsinseisonta 2 sek huomioidaan vasta, kun jalat ovat irronneet vaijereista.

4-5, b5 Oikonojassa ja punnerruksessa käsinseisontaankäsien on oltava suorana ja käännettyinä samansuuntaisiksi tai ulospäin (V-asento).

8, b8 Alastulossa hartioiden on noustava renkaiden alatasen yläpuolelle.



4. Luokka (eliitti)

Hyppy

Sarja

- 1 FIG Code of Points

Suoritusohjeita

Sarja Voimistelijan tulee suorittaa yksi hyppy valitsemastaan hyppryhmästä.

Sarja Hyppypukin korkeus 115-135 cm

Ominaisuussarja

Ominaisuussarja

- | | | |
|---|---|------|
| 1 | Terävä kulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto nojavaakaan (jalat levittäen) 2 sek - ojennus etunojaan. | +0,5 |
| 2 | Manna 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto nojavaakaan (jalat levittäen) 2 sek - ojennus etunojaan. | +1,0 |
| 3 | Manna 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - Lasku haarakulmanojaan, josta nosto nojavaakaan 2 sek - nosto suurin vartaloin (jalat levittäen) käsinseisontaan 2 sek | +1,5 |

Suoritusohjeita

Sarja Sarja suoritetaan maajonapuilla hevossarjan yhteydessä.



4. Luokka (eliitti)

Nojapuut

Sarja		Arvo
1	Hyppy etuheilahdukseen riipunnassa - kippi, josta heilahdus käsinseisontaan	2,0 (0,5/1,5)
2	<u>Moy nojaan, josta takaheilahdus</u>	1,5
3	Lasku olkariipuntaan - etuheilahduksesta etuheilahdusjännitys nojaan	3,0 (1,5/1,5)
4	<u>Takaheilahdus käsinseisontaan 2 sek</u>	1,0
5	<u>Puikkaus - takaheilahduksesta takaheilahdusjännitys nojaan - kulmanoja 2 sek</u>	2,0 (1,0/0,5/0,5)
6	Punnerrus käsinseisontaan 2 sek (kädet suorana)	1,5
7	Etuheilahduksesta suorinvolti taaksepäin alastulona	2,0
	(TAI heilahdus eteen, josta voltti taittaen eteenpäin alastulona)	13,0

Bonukset

b2	Moy nojaheilahdukseen - takaheilahdus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
b4	Takaheilahdus käsinseisontaan 1/2 käännöksellä	+0,5
b5	Alavoltti nojaan, josta kulmanoja 2 sek	+0,5

Suoritusohjeita

- Sarja** Takaheilahdusten nojassa on noustava ohimenevään (0-15°) käsinseisontaan ja etuheilahdusten vähintään vaakatasoon.
- 7** Voimistelija saa korvata perussarjan liikeyhdistelmän 7 vaihtoehtoisella liikesarjalla (esitetty suluissa).
- 2** Perussarjan takaheilahduksen on noustava vähintään vaakatasoon.



4. Luokka (eliitti)

Rekki

Sarja		Arvo
1	Nostovauhti - takaheilahdus	2,0 (0,5/1,5)
2	Etuheilahduksesta heiluntakäännös	1,0
3	Heiluntakäännös	1,0
4	Heiluntakäännös	1,0
5	<u>Myötäjättiläinen</u>	1,0
6	Alavaihto	1,5
7	<u>Vastäjättiläinen</u>	1,0
8	Kääntövaihto	1,5
9	<u>Myötäjättiläinen</u>	1,0
10	<u>Myötäjättiläisen laskusta suorinvolti taaksepäin alastulona</u>	2,0
		13,0

Bonukset

b7	Endo - vastäjättiläinen	+0,5
b5/9	Stalder - myötäjättiläinen	+0,5
b10	Alastulona kaksoisvoltti taaksepäin kerien	+0,5

Suoritusohjeita

- 1 Takaheilahduksen on noustava vähintään 45° yli vaakatason.
- 2, 3, 4 Heiluntakäännöksissä molempien käsien otteen vaihto myötäotteelle.
- 5, 7, 9 Jättiläisten määrää ei ole rajoitettu.
- b5/9 Bonus voidaan tehdä joko perussarjan liikkeen 5 tai 9 tilalla.
- 10 Alastulossa vartalon massakeskipisteen on noustava rekkitangon yläpuolelle.