



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

**SUOMEN VOIMISTELULIITTO
MIESTEN TELINEVOIMISTELUN KILPAILUJÄRJESTELMÄ
2017-2020**

Tekijä(t):
Jouni Suuronen
Poikien ja nuorten valmentajien työryhmä

Päivitetty: 29.3.2017 / Jouni Suuronen

Hyväksytty: Tammikuu 2017

Hyväksyjä: Miesten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä
Suomen Voimisteluliitto



Yleistä

Tämä miesten telinevoimistelun (MTV) luokkajärjestelmä otetaan käyttöön vuoden 2017 alusta lähtien ja se on voimassa vuoden 2020 loppuun saakka.

Voimistelija on vapaa valitsemaan kilpailuluokkansa osallistuessaan ensimmäistä kertaa Suomen Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin periodilla 2017-2020. Kerran luokan valittuaan voimistelija ei voi siirtyä luokissa alaspäin. Ohjeita luokissa nousemiseen ja kilpailemiseen on esitetty tässä dokumentissa.

Suomen Voimisteluliiton miesten telinevoimistelun kilpailujärjestelmässä noudatetaan kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) asettamia sääntöjä, mikäli säännöissä ei ole mainittu erikseen esitettyjä poikkeustapauksia.

Kilpailuluokat ja –järjestelmä

Miesten telinevoimistelun kilpailujärjestelmä on jaettu kilpailuluokkiin 1-6. Kilpailujärjestelmässä on huomioitavaa, että 4. luokan eliitti-sarja ja kilpa-sarja ovat eri luokkia. Lisäksi 5. luokka on jaettu kahteen ikäryhmään: 14 vuotta ja nuoremmat sekä 15-17 –vuotiaat.

SM-kilpailut järjestetään junioreiden sarjassa 14-17-vuotiaille voimistelijoille ja miesten sarjassa vähintään 16-vuotiaille voimistelijoille. Voimistelijalla on oikeus osallistua juniori SM -sarjaan sinä kalenterivuonna, kun hän täyttää 14 vuotta. Voimistelija on vastaavasti halutessaan vapaa osallistumaan miesten SM-sarjaan sinä kalenterivuonna, kun hän täyttää 16 vuotta. Juniorin siirtymisessä miesten sarjaan noudatetaan 16 ikävuoden ohella FIG:n asettamia ikärajasääntöjä.

Poikien ja nuorten maajoukkueen karsintakilpailut järjestetään 5. luokan kilpailuna. Tällöin voimistelija on oikeutettu osallistumaan karsintakilpailuun menettämättä oikeuttaan kilpailla alemmassa kilpailuluokassa.

Kilpailemisen aloittaminen ja kilpailuoikeus

Voimistelijan on osallistuttava vähintään kerran Stara-tapahtumaan ennen siirtymistään kilpailujärjestelmän 1. luokkaan. Voimistelija on kelpoinen osallistumaan Stara-tapahtumaan sinä syksynä (1.9. jälkeen), kun voimistelija on täyttänyt 3 vuotta. Voimistelija on kelpoinen osallistumaan kilpailujärjestelmän 1. luokkaan sinä syksynä (1.9. jälkeen), kun voimistelija on täyttänyt 6 vuotta ja on osallistunut vähintään kerran Stara-tapahtumaan.

Stara-tapahtumaan osallistuminen edellyttää jumppakoulupassin hankkimista. Kilpailujärjestelmässä kilpailemiseen voimistelijan on vastaavasti hankittava kilpailulisenssi, joka oikeuttaa voimistelijan kilpailemaan myös Stara-tapahtumassa. Lisäksi kaikilla voimisteli-joilla on oltava voimassa sekä harjoittelun että kilpailemisen kattava vakuutus.



Stara –tapahtuma

Stara-tapahtumassa voimistelijat esiintyvät yksilöinä. Heille ei anneta tapahtumassa pisteitä, vaan he saavat suorituksesta välittömän sanallisen palautteen. Voimistelijoiden ohjaajille/valmentajille annetaan voimistelijan suorituksesta kirjallinen palaute.

Stara-tapahtumassa ei ole välttämätöntä osallistua kaikille miesten telinevoimisteluun osoitetuille telineille. Tapahtumassa voimistelija saa halutessaan suorittaa MTV:n suosittamat liikesarjat tai muun valmentajan suunnitteleman liikesarjan.

Luokkanousu

Kilpailujärjestelmässä ei ole pisterajoja luokkanousulle, vaan päätös perustuu voimistelijan ja valmentajan harkintaan. 4. luokan eliitti-sarjassa suosituspistemäärä on 73.00 pistettä ennen luokkanousua 5. luokkaan. Tämä pistemäärä ei ole kuitenkaan velvoite. Voimistelija voi halutessaan siirtyä 6. luokkaan sinä kalenterivuonna, kun hän täyttää 16 vuotta. Kilpailtuaan kerran ylemmässä luokassa, voimistelija ei voi palata takaisin alempaan luokkaan. Poikkeuksena tästä on maajoukkuekarsintakilpailut, jolloin voimistelija voi osallistua karsintakilpailuun (5. luokka) menettämättä oikeuttaan kilpailla alemmassa kilpailuluokassa. 4. luokassa voimistelijalla on mahdollisuus siirtyä kertaalleen kilpasarjasta eliitti-sarjaan tai päinvastoin.

Luokkanousu on mahdollista kahdesti vuodessa (1.1. ja 1.7.). Tämä ei koske Stara-tapahtumasta kilpailujärjestelmän 1. luokkaan siirtymistä. *(Esimerkki: Voimistelija ei voi samana syksynä kilpailla kahdessa eri kilpailuluokassa lukuun ottamatta asema -luokasta luokkajärjestelmän 1. luokkaan siirtymistä)*

Arvostelu

Pakollisten liikesarjojen arvostelutekijät ovat tekstin tulkinta ja suoritus. Tekstillä tarkoitetaan kaikkea luokkapakollisten liikesarjoissa ja niiden yhteydessä asetettuja liikkeiden suoritusohjeita. Pakollisten sarjojen tekstin, kuvasarjan ja suorituksen ollessa ristiriidassa, teksti on ratkaiseva. Mikäli tekstissä ei ole mainittu liikkeen tarkkaa suoritustapaa tai asetettu kriteerejä suoritustavalle, liikkeen suoritustapa on vapaasti valittavissa.

Suorituksen arvostelussa noudatetaan kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) arvosteluohjeita ottaen huomioon kilpailujärjestelmän ja sen tekstien poikkeukset. Tekstin tulkinnan arvostelua varten kustakin liikesarjasta on laadittu taulukko, josta ilmenevät liikkeiden arvot.

Bonuksien suorittamisessa, mikäli voimistelija epäonnistuu suorituksessa (liikettä ei huomioida) tai ei suorita sitä tekstin vaatimusten mukaisesti, bonusta ei hyväksytä ja otetaan lisäksi E-tuomarivähennys. Pakollisissa liikesarjoissa epäonnistuneen liikkeen toistaminen ei vaikuta arvosteluun. Epäonnistuneiden liikkeiden toistaminen arvostellaan kuitenkin E-tuomarien toimesta. Ominaisuustelineen suorituksessa voimistelijan pisteet eivät voi jäädä negatiiviseksi vaan tällöin jätetään bonus huomioimatta.

Omavalintaisten liikesarjojen arvostelussa noudatetaan kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) arvosteluperusteita joko sellaisenaan (5. luokka, 6. luokka) tai mahdollisin poikkeuksin (4. luokan kilpa-sarja).

Tuomarointi

Tuomarijärjestelmässä on viisi eritasoista tuomaritasoa:

- Stara-kortti oikeuttaa tuomaroimaan Stara –tapahtumissa
- 1. tason tuomarikortti oikeuttaa tuomitsemaan kilpailujärjestelmän luokissa 1-3
- 2. tason tuomarikortti oikeuttaa tuomitsemaan kilpailujärjestelmän luokissa 1-5
- 3. tason ja kv-tuomarikortti oikeuttaa tuomitsemaan kilpailujärjestelmän luokissa 1-6 (pakollisten liikesarjojen arvosteluun heidän on osallistuttava kertaalleen 1. tason tuomarikoulutukseen)

Tuomarit ovat valmentajien ja voimistelijoiden ohella velvollisia noudattamaan Suomen Voimisteluliiton ja FIG:n sääntöjä heidän estellisyyksistä, oikeuksista ja velvollisuuksista. Kilpailuissa tuomarit (miehet) ovat velvoitettu pukeutumaan luokkien 1-5 kilpailuissa vähintään suoriin housuihin ja vaaleaan kauluspaitaan. Naisten pukeutumisesta miesten telinevoimistelun kilpailuihin vastaa miesten telinevoimistelun lajipäällikkö.

Tuomarivelvoite

Jokaisen voimistelijoita kilpailuihin lähettävän seuran on ilmoitettava ja lähetettävä kilpailuun myös riittävän tasoisen tuomarikortin omaavia tuomareita seuraavasti:

- 1 tuomari 2-6 voimistelijaa kohden
- 2 tuomaria 7-12 voimistelijaa kohden
- 3 tuomaria yli 13 voimistelijaa kohden

Yllä esitetty tuomarivelvoite on luokkakohtainen.

Tuomarisakko

Puuttuvasta tuomarista Suomen Voimisteluliitto perii tuomarisakkoa ylituomarin tekemän yhteenvedon perusteella 80 €. Lisäksi järjestävä seura perii 80 € jokaista puuttuvaa tuomari kohden. Seuran on mahdollista vuokrata vieraan seuran tuomari. Miesten telinevoimistelun kilpailujärjestelmään uutena seurana osallistuva seura on vapautettu tuomarivelvoitteesta ensimmäisen kahden kilpailukauden ajaksi. Vapautuksen myöntää miesten telinevoimistelun lajipäällikkö tapauskohtaisesti.

Sääntöjen päivitys

Miesten telinevoimistelun asiantuntijaryhmä pidättää oikeuden päivittää sääntöjä olympiadin aikana. Päivitetyistä säännöistä ilmoitetaan Suomen Voimisteluliiton internet-sivuilla, miesten telinevoimistelun lajiosiossa.



MIESTEN TELINEVOIMISTELUN KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Kilpailuluokat										
	Säännöt	STARA - tapahtuma	Pakolliset bonuksin	Pakolliset bonuksin	Pakolliset bonuksin	Pakolliset bonuksin (eliitti), vapaavalintaiset poikkeuksin (kilpa)	Vapaavalintaiset FIG Junior CoP Nuoremmat ≤ 14 vuotta Vanhemmat: 15-17 -vuotiaat	Vapaavalintaiset, FIG CoP	Juniorit: FIG Junior CoP Miehet: FIG CoP	
Telineet	2 telineettä	4 kpl + ominaisuussarja	6 kpl + ominaisuussarja	6 kpl + ominaisuussarja	6 kpl + ominaisuussarja (eliitti)	6 telineettä	6 telineettä			
Kilpailuiden järjestäminen	Haettava erillisenä	Luokkakilpailut JunnuGym	Luokkakilpailut JunnuGym	Luokkakilpailut JunnuGym	Luokkakilpailut JunnuGym	Luokkakilpailut JunnuGym	Luokkakilpailut JunnuGym			
Muut		Stara-tapahtumaan osallistuminen			Suosituspisteraja: 73.00 pistettä 4. luokasta (eliitti)		≥ 16 -vuotiaat	Juniorit: 14-17 vuotta Miehet: ≥ 16 vuotta		
Tuomarointi	Stara-arvioija	1. tason tuomarikortti			2. tason tuomarikortti		3. tason tai kv-tuomarikortti			
Tuomarivelvoite	1 tuomari 2-6 voimistelijaa kohden (luokkakohtainen velvoite) 2 tuomaria 7-12 voimistelijaa kohden (luokkakohtainen velvoite) 3 tuomaria yli 13 voimistelijaa kohden (luokkakohtainen velvoite)							Suomen Voimisteluliitto nimeää tuomarit		



Stara

Permanto

Sarjavaihtoehto (helppo)

- 1 Askel eteen
- 2 Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon
- 3 käännös 90° menosuuntaan päin
- 4 Eteenpäin kuperkeikka
- 5 Jalannosto, josta puolivaaka 2 sek
- 6 Jännehyppy - jännehyppy 1/2 käännöksellä

Sarjavaihtoehto (vaikea)

- 1 Askel eteen
- 2 Askel eteen
- 3 Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon
- 4 käännös 90° menosuuntaan päin
- 5 Eteenpäin kuperkeikka täysistuntaan
- 6 Takanoja 2 sek - käännös etunojaan 2 sek
- 7 Kuppi-kaari -pomppu kyykkyasennon kautta perusasentoon
- 8 Jalannosto - puolivaaka 2 sek
- 9 Jännehyppy - jännehyppy 1/2 käännöksellä

Voimistelija saa halutessaan esittää myös muun voimistellulisen sarjan permannolla.



Stara

Rekki

Sarjavaihtoehto (helppo)

- 1 Kieppi maasta ponnistaen oikonojaan
- 2 Selinheilahdus, josta hyppy alas ja takaisin oikonojaan
- 3 Päinsuistunta riipuntanojaan
- 4 Ojennus kaarelle, josta käänös 180° vuoroponnistusasetoon
- 5 Kippiliuku eteen ja taakse

Sarjavaihtoehto (vaikea)

- 1 Kieppi maasta ponnistaen oikonojaan
- 2 Selinheilahdus, josta hyppy alas ja takaisin oikonojaan
- 3 Päinsuistunta (hitaasti) riipuntanojaan
- 4 Ojennus kaarelle, josta käänös 180° vuoroponnistusasetoon
- 5 Kaarihyppy maasta ponnistaen vuoroponnistuksella

Voimistelija saa halutessaan esittää myös muun voimistellulisen sarjan rekillä.



1. luokka

Permanto

Sarja

1	<u>Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon</u>	1,0	(0,5/0,5)
2	<u>käännös 90° tulosuuntaan päin</u>	0,5	
3	<u>Kuperkeikka taaksepäin - jännehyppy 180° käännöksellä</u>	1,0	(0,5/0,5)
4	Jalannosto, josta käsinseisonnin kautta kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan	1,5	(0,5/1,0)
5	Haaraistunnasta lasku eteentaivutukseen	1,0	
6	Jalkojen vienti yhteen täysistuntaan, josta ojennus takanojan kautta etunojaan	1,5	(0,5/1,0)
7	Kaari-kuppi -pomppu, josta nousu perusasentoon	0,5	
8	Jalannosto - Vaaka 2 sek	1,5	(0,5/1,0)
9	<u>Juoksuvauhti, josta tasajalkaponnistuksella jännehyppy</u>	1,5	(0,5/0,5/0,5)
		10,0	

Bonukset

b1-2	Tasaponnistuksella hyppyaskel, josta arabialainen - jännehyppy	+0,5
b3	Kuperkeikka taaksepäin etunojaan - kaari-kuppi -pomppu, josta nousu perusasentoon	+0,5
b9	Kerävoltti eteenpäin	+0,5

Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan vähintään 12 m pitkällä ja joustavalla permantokaistalla.
- Sarja** Askeleiden ja jalannostojen on nouseva vähintään vaakatasoon.
- 3** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat käännetty sisäänpäin.
- 5** Eteentaivutuksessa kädet ja katse ovat edessä.
- b1-2** Jännehypyssä vartalo ojentuu tiukalle pienelle kaarelle.
- b3** Kuperkeikassa taaksepäin kädet ovat suorana ja käännettynä sisäänpäin (fritti).



1. luokka

Hyppy

Sarja

Arvo

1	<u>Juoksuvauhti - jännehyppy tasaponnistuksella</u>	10,0
		10,0

Bonukset

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

Suoritusohjeita

Sarja Mattokasan korkeus on 30-40 cm.

Ominaisuussarja

Ominaisuussarja

1	Askel eteen, josta ponnistus käsinseisontaan 5 sek	+0,5
2	Haaraseisonnasta punnerrus käsinseisontaan 5 sek	+1,0

Suoritusohjeita

- 1,2 Sarja suoritetaan maajonapuilla hyppysuorituksen yhteydessä.
- 1 Suorituksen arvostelu alkaa voimistelijan saavuttaessa käsinseisonta-asennon.
- 2 Haaraseisonnasta tapahtuvan punnerruksen on tapahduttava ilman ponnistusta.



1. luokka

Nojapuut

Sarja		Arvo
1	Tasaponnistus nojaan, josta ohimenevän terävän kulmanojan kautta haaraistuntaan	1,0
2	<u>Kulmanoja 2 sek</u> - vartalon ojennus heilahduksiin	2,0 (1,0/1,0)
3	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
4	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
5	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0 (1,0/1,0)
6	<u>Takaheilahduksesta työntö sivulle alastulona</u>	1,0
		10,0

Bonukset

b2	Terävä kulmanoja 2 sek	+0,5
b3-5	Takaheilahdukset nousevat vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
b6	Takaheilahdus ohimenevään (0-15°) käsinseisontaan, josta työntö sivulle alastulona	+0,5

Suoritusohjeita

- Sarja** Sarja suoritetaan matalilla nojapuilla. Jos nojapuita ei saada tarpeeksi alas (voimistelijan hartian korkeus), on korokkeen tai ponnistuslauden käyttö sallittu.
- Sarja** Alastulo tehdään perusasentoon nojapuiden viereen, jolloin kädet eivät ole kosketuksissa nojapuihin.
- Sarja** Perussarjan heilahdusten on noustava edessä ja takana vähintään vaakatasoon.
- 6** Alastulon takaheilahduksen on noustava vähintään 45° yli vaakatason, josta työntö sivulle.



1. luokka

Rekki

Sarja

Arvo

1	Voimakieppi nojaan	1,0	
2	<u>Selinheitto</u>	1,0	
3	<u>Kaarivauhti</u>	1,0	
4	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
5	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
6	<u>Takaheilahdus - etuheilahdus</u>	2,0	(1.0/1.0)
7	<u>Takaheilahdus</u>	1,0	
		10,0	

Bonukset

b2	Selinheitto nousee vähintään vaakatasoon	+0,5
b3	Vapaapyörähdys heilahduksiin - etuheilahdus	+0,5
b4-7	Heilahdukset nousevat vähintään 45° yli vaakatason	+0,5

Suoritusohjeita

Sarja	Sarja suoritetaan remmeillä.
2	Perussarjan selinheitossa jalkojen on noustava tangon yläpuolelle.
3	Kaarivauhdin on noustava vähintään vaakatasoon.
4-7	Perussarjan heilahdusten on noustava vähintään vaakatasoon.
b3	Vapaapyörähdysten (fritti) on avauduttava laskuvaiheessa ennen vaakatasoa. Etuheilahduksen on noustava vähintään vaakatasoon.



2. Luokka

Permanto

Sarja

Arvo

1	Tasaponnistuksella hyppyaskel, josta arabialainen - <u>jännehyppy</u>	2,0	(1,0/1,0)
2	Kuperkeikka taaksepäin käsinseisonnasta 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	Sakshypy, josta jalannosto eteen 180° käänöksellä	1,5	(0,5/1,0)
8	Juoksuvauhti - <u>kerävoltti eteenpäin</u>	2,0	
		<hr/>	
		11,0	

Bonukset

b1	Puolivoltti taaksepäin - jännehyppy	+0,5
b4	Haarapunnerrus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
b8	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)
		11,0	

Bonukset

b1	2-3 myllyä - spindeli 180° käännöksellä - 2-3 myllyä (korkealla tatilla)	+0,5
b2	5 myllyä (maatatilla)	+1,0
b3	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** Spindelin 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)
		11,0

Bonukset

b1-2	Nosto suurin vartaloin ohimenevän turmariipuntaan	+0,5
b3	Lasku nurinriipuntaan suurin vartaloin (hitaasti)	+0,5
b5-8	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
		11,0

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)
		11,0

Bonukset

b3-4	Etuheilahdus, josta kippi olkariipuntaan	+0,5
b10-11	Takaheilahdukset nousevat käsinseisontaan (0-15°)	+0,5
b12	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)
		11,0	

Bonukset

b2-3	Etuheilahduksesta kippi - selinheitto vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
b4-5	Fritti vähintään 45° käsinseisonnasta	+0,5
b6-8	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.



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)
		12,0	

Bonukset

b1	Kerävoltti eteenpäin	+0,5
b4	Spagaatista jalan vienti haaraistuntaan, josta haarakulmanoja 2 sek - haarapunnerrus käsinseisontaan 2 sek	+0,5
b7	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)
		12,0	

Bonukset

b1: 1	5 selinpäämyllyä	+0,5
b2: 1	2-3 selinpäämyllyä - spindeli 180° käännöksellä - 2-3 päämyllyä	+1,0
b3	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/> 12,0

Bonukset

b1	Voimanosto ohimenevän oikonojan kautta keränojavaakaan 2 sek	
b2	Nosto kulmanojaan 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan (vaijereiden hyväksikäyttö sallittu) 2 sek - pyörähdys nojan kautta taittoriipuntaan, josta nosto heilauksiin	+0.5 +0.5
b6-8	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
		12,0

Bonukset

b1	Juoksuvauhti - suorinvoltti eteenpäin mattokasalle	+0,5
b2:1	Juoksuvauhti - tasajalkaponnistuksella arabialainen selälleen mattokasalle	+0,5
b2:2	Juoksuvauhti - tasajalkaponnistuksella kasamatsu 1/4-käännöksellä (menosuuntaan päin)	
b3	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/> 12,0

Bonukset

b6-7	Moy nojaheilahdukseen - takaheilahdus (TAI puikkaus nojaan - takaheilahdus)	+0,5
b8	Kulmanoja 2 sek, josta punnerrus käsinseisontaan 2 sek - etuheilahdus	+0,5
b11	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/>	
		12,0	

Bonukset

b2	Etuheilahduksesta kippi - selinheitto vähintään 45° yli vaakatason	+0,5
b3-4	Fritti vähintään 45° käsinseisonnasta - myötäjättiläinen	+0,5
b6-7	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.



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 (TAI heilahdus eteen, josta voltti taittaen eteenpäin alastulona)	2,0
		<hr/> 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>Vastajättiläinen</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 - vastajättiläinen	+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.



4. luokka (kilpa)

Yleistä

4. kilpaluokan kilpailusäännöt noudattavat FIG Junior Code of Points sääntöjä alla esitetyin poikkeuksin.

Liikesarjat

- Liikesarjoissa lasketaan 8 vaikeimman liikkeen arvo. Alle 6 liikkeen sarjoissa sovelletaan FIG-sääntöjä.
- Liikeryhmävaatimukset, FIG erikoisvaatimukset (special repetition) eivätkä heilahdus käsinseisontaan (renkaat) ole voimassa.
- Perusliikeosan voi saada vain kerran, jonka jälkeen toistot arvostellaan FIG Junior Code of Points mukaisesti.
(esim. heilahduksista eri telineillä on mahdollista saada perusliikeosa, mutta toistot tulkitaan E-tuomarivähennyksinä)

Liikeosien vaikeusarvot

P = 0,1 (perusliike, kts. erillinen luettelo)

A = 0,3

B = 0,5

C tai korkeampi = 0,8

4. luokka (kilpa)

Telinekohtaiset vaatimukset

Permanto

Poikkeuksellisia P-osia (perusosa)

Kuperkeikka eteenpäin (myös käsinseisonnasta)
Kuperkeikka taaksepäin (myös käsinseisontaan)
Käsinseisontakäännös
Jännehyppy kääntyen 360°
Haara- ja taittopunnerrusponnistus käsinseisontaan
Päälläseisonta 2 sek
Kärrynpyörä
Hidas lasku käsinseisonnasta haaraseisontaan

Muut poikkeukselliset osat

Vastakäännös käsinseisonnassa (A)
Punnerrus käsinseisontaan suurin jaloin (ilman 2 sek pysähdystä, A)
Puolivoltti vuorojalka ja tasajalkaponnistuksella sekä puolivoltti vuorojalka-alastulolla ovat eri A-osia.
Kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan 1/2 käännöksellä (B)
2 myllyä (B)

Hevonen

- Ylimääräisten korokkeiden käyttö on sallittu.

Poikkeuksellisia P-osia (perusosa)

1/2 myllyä maasta ponnistaen
1/2 myllyä
Molempien jalkojen vienti eteen (oikea oikealta, vasen vasemmalta)
Molempien jalkojen vienti taakse (oikea oikealta, vasen vasemmalta)
Haarakiertiö päästä kaarille
1/2 myllyä alastulona

Muut poikkeukselliset osat

Mylly ja helikopteri ovat eri A-osia.
Kaarimylly (tai helikopteri) ja mylly (tai helikopteri), jossa toinen käsi kaarella ja toinen päässä, ovat eri A-osia.
Pihti vasemmalle ja pihti oikealle ovat eri A-osia.



4. luokka (kilpa)

Renkaat

Poikkeuksellisia P-osia (perusosa)

Turmariipunta (2 sek)
Koukkukäsiriipunta (2 sek), josta nosto taitto- tai turmariipuntaan
Nurinriipunta
Etuheilahdus yli vaakatason
Takaheilahdus yli vaakatason
Pyörähdys eteenpäin nojasta taittoriipuntaan
Pyörähdys taaksepäin nojasta taittoriipuntaan
Voltti taaksepäin kerien alastulona
Voltti eteenpäin kerien alastulona

Muut poikkeukselliset osat

Voimanosto (A)
Punnerrus käsinseisontaan 2 sek (vaijereiden hyväksikäyttö sallittu, A)
Lapakääntö eteenpäin suorin vartaloin (hartiat renkaiden tasolla, B)
Lapakääntö taaksepäin suorin vartaloin (hartiat renkaiden tasolla, B)
Jättiläisen lasku käsinseisonnasta (B)
Nosto suorin vartaloin riipunnasta turmariipuntaan (A)

Hyppy

Voimistelija saa valita hypyn korkeuden väliltä 125-135 cm, ylimääräisten ponnistuslautojen käyttö on sallittu. Hypyssä on sallittu suorittaa kaksi hyppyä eri hyppyryhmistä (ei pakollista), joista lopullisiin tuloksiin lasketaan paremman hypyn kokonaispisteet.

4. luokka (kilpa)

Nojapuut

- Nojapuiden aisojen korkeussäätö on sallittu.
- Ylimääräisten korokkeiden käyttö on sallittu.

Poikkeuksellisia P-osia (perusosa)

Kaikki heilahdukset eteenpäin ja taaksepäin yli vaakatason (riipunta, olkariipunta)

Nojaheilahdus eteenpäin yli vaakatason

Nojaheilahdus taaksepäin 45° yli vaakatason

Syväkippi tai etuheilahdusjännitys haaraistuntaan

Puikkaus haaraistuntaan

Takaheilahdusjännitys nojaan

Etuheilahdus yli vaakatason ja hyppy alas 1/2 käännöksellä

Takaheilahdus vähintään 45° yli vaakatason, josta työntö sivulle alastulona

Muut poikkeukselliset osat

Moy olkariipuntaan (A)

Moy haaraistuntaan (B)

Jättiläinen nojaan tai kulmanojaan (A)

Alavoltti nojaan (B)

Alavoltti yli 45° olkariipuntaan (A)

Jäniskäännös 0-44° vaakatason yläpuolelle (A)

Rekki

Poikkeuksellisia P-osia (perusosa)

Etuheilahdus yli vaakatason

Takaheilahdus yli vaakatason

Etuheilahdus 1/2 käännöksellä yli vaakatason

Takaheilahdusjännitys nojaan

Heittokieppi nojaan

Selinheilahdus nojasta vähintään 45° yli vaakatason

Kaarivauhti nojasta

Muut poikkeukselliset osat

Takaheilahdusjännitys vähintään 45° yli vaakatason (A)

Etuheilahdus 1/2 käännöksellä käsinseisontaan (A)