



Tutustu myös **2018** Luokkajärjestelmäohjeeseen

Kilpalinjalla pakollisissa luokissa B, C ja D sekä omavalintaisissa luokissa E, F ja G kilpaillaan kahdessa eri ikäluokissa nuoremmat/vanhemmat

- B lk 7-9 / 10 ja vanh
- C lk 7-10 / 11 ja vanh
- D lk 7-11 / 12 ja vanh
- E lk 7-13 / 14 ja vanh
- F lk 7-14 / 15 ja vanh
- G lk 7-15 / 16 ja vanh

Pakollisissa luokissa sarjan liikkeet tulee tehdä kullakin telineellä erikseen mainitussa järjestyksessä Omavalintaisissa luokissa sarjan liikkeiden järjestys on vapaavalintainen

Pakollisissa luokissa arvostelu alkaa 10 pisteestä

Omavalintaisissa luokissa arvostellaan erikseen sekä suorituspisteet (enintään 10 pistettä) että vaikeuspisteet (vaikeusosat ja kokoonpanovaatimukset).

- Kilpalinjan E-luokan A-, B- ja C-osien arvot, kuten FIG Code of Points, vaikeammista liikkeistä vaikeusarvo 0,30 p.
- F- ja G-luokissa liikkeiden arvot, kuten FIG Code of Points
- Kilpalinjan E-, F- ja G-luokkien arvostelu muulta osin FIG Code of Points mukaan, huomioiden kunkin luokan erityisvaatimukset
- Omavalintaisissa luokissa ei huomioida yhdistelmähyvityspisteitä

Huomioitavaa

- Valmentaja saa olla varalla suoritusten aikana
- Ylimääräisiä mattoja (30-40 cm) saa käyttää sekä telineiden alla, että alastuloissa
- Ei lyhyen sarjan vähennystä E- ja F-luokissa
- Puomilla ja permannolla sarjan enimmäispituuden suositus 1:30 min
- Ei ajanottoa eikä linjatuomareita

Ellei erikseen mainita,

- liikeosissa ei 2 sekunnin aikavaatimusta
- puomin ja permannon liikkeitä ei tarvitse tehdä yhdistelmänä
- puomin ja permannon liikkeiden alastulot saa tehdä yhdelle tai kahdelle jalalle
- puomille ja permannolle tehdään oma koreografia eli valitaan sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrä



B- luokka, neliottelu

Pakolliset sarjat

HYPPY

Mattokasa, korkeus 75 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Juoksuvauhti, ponnistuslaudalta jännehyppy mattokasalle, jonka perään (saa ottaa tarvittaessa askelia taaksepäin) syöksyasennosta käsinseisonta ja kaatuminen selälleen mattokasalle

NOJAPUUT

Korkea rekkiaisa, sarjan suoritus remmeillä

- 1 riipunta vartalo suorana myötäotteella
- 2 kieppi, josta suoraan jatkaen (ilman pysähdystä)
- 3 2 x selinheilahdus jalat yhdessä vaakatasoon
- 4 päinsuistunnan kautta taittoriipuntaan, varpaat aisassa
- 5 riipunnassa kuppi- ja kaariasento jalat yhdessä (vauhdinotto)
- 6 kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 7 heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 8 heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 9 heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus) (*sarjan arvostelu päättyy*)

PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Ei ponnistuslautaa eikä koroketta

- 1 hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille – jalan vienti puomin yli kääntyen haaraistuntaan – nousu seisomaan
- 2 vaaka 45 astetta yli vaakatason
- 3 jalan nosto eteen yli vaakatason **molemmilla jaloilla**
- 4 jalan nosto taakse (seisten vartalo suorana) **molemmilla jaloilla**
- 5 kukko-tasapaino **molemmilla jaloilla**
- 6 jännehyppy (ponnistus jalat peräkkäin) **molemmilla jaloilla**
- 7 toispolviseisonnasta toisen jalan selinheilahdus käsinseisontaan (babykässäri) - laskeutuminen syöksyasentoon
- 8 jännehyppy taaksepäin alastulona

PERMANTO

12 m pitkä matto

- 1 käsinseisontakuperkeikka etp – jännehyppy - jännehyppy kääntyen 180 astetta - jännehyppy kääntyen 180 astetta
- 2 piruettitasapaino päkiällä, vapaa jalka koukistettuna kukkoasentoon, vapaan jalan lasku alas
- 3 tasapagaattihyppy **molemmilla jaloilla**
- 4 käärypyörä **molemmilla jaloilla**
- 5 kuperkeikka tksp **suurin käsin** kuppiasentoon



HYPPIY

Mattokasa, korkeus 100 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslautaa

Yksi suoritus

Urhonhypyn alkulento selälleen mattokasalle

NOJAPUUT

Nojapuuuusia, korkeus 200–250 cm, matot 20 cm, paksu alastulomatto

- 1 riipunta vartalo suorana myötäotteella
- 2 jalkojen nosto taittoriipuntaan, varpaat aisassa – jalkojen lasku kulmariipuntaan – jalkojen lasku riipuntaan vartalo suorana
- 3 riipunnassa kuppi- ja kaariasento jalat yhdessä (vauhdinotto)
- 4 kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 5 0-2 heiluntaa (etuheilahdus – takaheilahdus) (*ei arvioida laajuutta*)
- 6 riipuntakippi
TAI puolijättiläinen (*jolloin -0,50 p. tyhjästä heilahduksesta*)
- 7 selinheilahdus jalat yhdessä vaakatasoon
- 8 puolijättiläinen
- 9 kiintopyörähdys
- 10 kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 11 heilunta eteen-taakse (*arvioidaan myös laajuus*)
- 12 alastulo matoille seisomaan

PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Ei ponnistuslautaa eikä koroketta

- 1 hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli haaraistuntaan - nousu seisomaan
- 2 harppaushyppy
TAI sissonne
TAI tasaspagaattihyppy
- 3 piruettitasapaino päkiällä (kukko) **molemmilla jaloilla**
- 4 käsinseisonta - jännehyppy
- 5 käärypyörä – jännehyppy taaksepäin alastulona puomin päästä

PERMANTO

12-14 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

- 1 puolivoltti, alastulo kahdelle jalalle, josta suoraan jännehyppy (*ei arvioida laajuutta*)
- 2 arabialainen – hyppy - kuperkeikka tksp **suorin käsin** kuppiasentoon
- 3 harppaushyppy ja
toinen vapaavalintainen taulukoitu hyppy
 - toinen harppaushyppy tai
 - sissonne, tasaspagaattihyppy, kaurishyppy tasaponnistuksella, fouettehyppy, Z-hyppy, johnsson, rengashyppy, jännehyppy 360 astetta, kerähyppy 360 astetta, susihyppy, varsahyppy 360 astetta, haarataittohyppy, kadetti, varsahyppy jne...
- 4 siltakaato tksp – tasaspagaattihyppy **molemmilla jaloilla** - jännehyppy 360 astetta



HYPPI

Mattokasa, korkeus 110 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Urhonhyppy seisomaan mattokasalle

NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG), matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Yksi ponnistuslauta tai koroke

- 1 kippi ala-aisalle (saa ponnistaa ponnistuslaudalta/korokkeelta)
- 2 selinheilahdus jalat yhdessä 45 astetta
- 3 vapaapyörähdys 45 astetta
josta seisomaan kuppiasentoon (ponnistuslauta/koroke sallittu)
- 4 kieppi **jalat yhdessä**, josta suoraan jatkaen (ilman pysähdystä)
- 5 selinheilahdus taittonojaan ala-aisalle (*ei laajuusvähennystä*), otteenvaihto yläaisalle
- 6 riipuntakippi
- 7 selinheilahdus jalat yhdessä 45 astetta
- 8 puolijättiläinen
- 9 kiintopyörähdys, kaarivauhti etuheilahdukseen, takaheilahdus
- 10 heilahdus ½ käännöksellä (venäläinen käännös) ristiotteelle TAI myötäotteelle, josta alastulo matoille seisomaan
TAI merimiesvoltti

PUOMI

Puomi (FIG), korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Ei ponnistuslautaa eikä koroketta

- 1 hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli haaraistuntaan – nousu seisomaan
- 2 kahden erilaisen **taulukoidun** voimistelullisen hypyn yhdistelmä, vähintään toisessa hypyistä jalkojen avaus eteen-taakse tai sivuttain suunnassa: esim. harppaushyppy, sissonne, tasaspagaattihyppy, haarataittohyppy
- 3 siltakaato tksp
TAI siltakaato etp
- 4 käsinseisonta – jännehyppy
- 5 piruetti 180 astetta
- 6 käärypyörä – kerävoltti taaksepäin alastulona puomin päästä
TAI käärypyörä, kerävoltti eteenpäin alastulona puomin päästä

PERMANTO

16 m pitkä joustava matto tai kanveesi (diagonaali)

- 1 arabialainen – flikki tksp – hyppy (*ei arvioida laajuutta*) – fritti kuppiasentoon
- 2 piruetti 360 astetta - jännehyppy 360 astetta
- 3 tik-tak (silta eteen-taakse)
- 4 puolivoltti etp – kerävoltti etp (yhdistelmänä)
TAI puolivoltti etp, josta suoraan hyppy (*ei arvioida laajuutta*) – (juoksusta) kerävoltti etp
- 5 Z-hyppy ja
taulukoitu vapaavalintainen toinen hyppy, jossa joko 360 asteen käännös
TAI jalkojen avaus eteen-taakse tai sivuttain suunnassa



HYPPY

Hyppyteline (FIG) ja mattokasa, korkeus 125 cm ± 1 cm, mattokasan pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta, Yurchenko-suoja ja -käsिमatto

Yksi suoritus

Hyppy	Vaikeuspisteet (D-pisteet)	Vaikeuspisteet (D-pisteet)
Urhonhyppy mattokasalle	seisomaan 2,50	vatsalleen 4,00
Tsukaharan alkulento mattokasalle	seisomaan 2,50	selälleen 3,50
Yurchenkon alkulento mattokasalle	seisomaan 3,50	selälleen 4,50

NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG), matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Kippi ala-aisalla
2. Kippi yläaisalla
3. Pyörähdysliike, vähintään B-osa
4. Sarjassa vähintään 5 taulukoitua liikettä

PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, joista vähintään toinen on hyppy, jossa jalkojen avaus spagaattiin eteen-taakse tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon
2. Taulukoitu voimistelullinen käänös (ryhmä 3 "piruetit")
3. Kahden akrobaattisen liikkeen yhdistelmä puomilla (saavat olla samat liikkeet)
4. Akrobaattinen liike puomilla eteenpäin/sivuttain JA taaksepäin

Kokoonpanovaatimukset #1-4 tulee tehdä puomin päällä (ei ylös- eikä alastulo)

PERMANTO

Sarja voidaan tehdä edestakaisin voltitradalla tai kanveesilla kulmasta kulmaan, olosuhteiden niin salliessa myös käyttäen koko permantoaluetta. Sarja tehdään musiikin tahdissa.

Kokoonpanovaatimukset á 0,50 p.

1. Kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn muodostama yhdistelmä "dance passage"
 - yhdessä hypyssä jalkojen avaus 180 astetta eteen-taakse tai sivuttain suunnassa tai haarataittoasento
 - hyppyjen välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käänöksiä tms.
2. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa on voltti, vähintään B-osa
3. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa on voltti eteenpäin
4. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa on voltti taaksepäin



F-luokka, neliottelu ja telinekohtainen kilpailu

Omaehtoiset sarjat

HYPPIY

Hyppyteline (FIG), matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Yksi ponnistuslauta, Yurchenko-suoja ja -käsimatto

Yksi suoritus Coden mukaan

NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG), matot 20 cm, alastulomatto +10 cm

Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset a' 0,50 p.

1. Selinheilahdus käsinseisontaan
2. Pyörähdyksi käsinseisontaan
3. Jättiläinen
4. Lentovaiheinen liike
 - ala-aisalta yläaisalle TAI
 - yläaisalta ala-aisalle TAI
 - samalla aisalla

PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset a' 0,50 p.

1. Kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, joista vähintään toinen on hyppy, jossa jalkojen avaus spagaattiin eteen- taakse tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon
2. Taulukoitu voimistelullinen käänös (ryhmä 3 "piruetit")
3. Kahden akrobaattisen liikkeen yhdistelmä puomilla, joista vähintään toisessa liikkeessä lentovaihe (saavat olla samat liikkeet)
4. Akrobaattinen liike puomilla eteenpäin/sivuttain JA taaksepäin

Kokoonpanovaatimukset #1-4 tulee tehdä puomin päällä (ei ylös- eikä alastulo)

PERMANTO

Permantokanveesi (FIG)

Kokoonpanovaatimukset a' 0,50 p.

1. Vähintään kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn muodostama "dance passage"
 - yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180 astetta eteen- taakse tai sivuttain suunnassa tai haarataittoasento
 - hyppyjen välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käänöksiä tms.
2. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa kierrevoltti vähintään 360 °
3. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa vähintään C-voltti
4. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa voltti eteenpäin JA taaksepäin samassa TAI eri volttisarjassa



HYPPI

Hyppyteline (FIG), matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
Yksi ponnistuslauta, Yurchenko-suoja ja -käsिमatto
Yksi suoritus Coden mukaan

NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG), matot 20 cm, alastulomatto +10 cm
Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset a´ 0,50 p.

1. Lentovaiheinen liike yläaisalta ala-aisalle
2. Lentovaiheinen liike samalla aisalla
3. Erilaiset otteet
4. Vähintään 360 ° ilman lentovaihetta

PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
Yksi ponnistuslauta

Kokoonpanovaatimukset a´ 0,50 p.

1. Kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, joista vähintään toinen on hyppy, jossa jalkojen avaus spagaattiin eteen- taakse tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon
2. Taulukoitu voimistelullinen käännös (ryhmä 3 "piruetit")
3. Kahden akrobaattisen liikkeen yhdistelmä puomilla, joista vähintään on voltti (saavat olla samat liikkeet)
4. Akrobaattinen liike puomilla eteenpäin/sivuttain JA taaksepäin

Kokoonpanovaatimukset #1-4 tulee tehdä puomin päällä (ei ylös- eikä alastulo)

PERMANTO

Permantokanveesi (FIG)

Kokoonpanovaatimukset a´ 0,50 p.

1. Vähintään kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn muodostama "dance passage"
 - yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180 astetta eteen- taakse tai sivuttain suunnassa tai haarataittoasento
 - hyppyjen välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppejä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käännöksiä tms.
2. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa kierrevoltti vähintään 360 °
3. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa kaksoisvoltti
4. Kahden akrobaattisen lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä, jossa voltti eteenpäin JA taaksepäin samassa TAI eri voltisarjassa