

OSA III TELINEET

KAPPALE 10 – Hyppy

Kappale 10.1 Yleistä

Kyseisen kilpailun vaiheen vaatimuksista riippuen voimistelijan tulee hypätä yksi tai kaksi hyppyä hyppytaulukosta.

Vauhdinottomatka on enintään 25 metriä. Matka mitataan hyppytelineen etureunasta vauhdinottoman päässä olevan esteen sisäreunaan.

- Hyppy alkaa juoksuvauhdilla, ponnistuslaudalle tulolla sekä ponnistuksella tasajalkaa joko
 - eteenpäin tai
 - taaksepäin
- Sivuttain alas tulevia hyppyjä ei saa ilmoittaa suoritettavaksi.
- Kaikki hypyt tulee suorittaa siten, että käsityöntö hyppytelineeltä tehdään molemmilla käsillä.
- Arabialaisalkuisissa (Yurtchenko) hypyissä voimistelijan tulee käyttää kilpailun järjestäjien tarjoamaa ponnistuslaudan suojaa asianmukaisella tavalla.
- Ohutta käsille tarkoitettua mattoa saa käyttää ponnistuslaudan edessä vain Yurtchenko-hypyissä.
- Kaikki hypyt kuvataan sääntökirjassa omalla hypynumerolla
- Voimistelijan vastuulla on, että hänen aikomansa hypyn numero näytetään ennen jokaista suoritusta (manuaalisesti tai sähköisesti).
- Voimistelija suorittaa ensimmäisen hypyinsä, kun vihreä valo on syttynyt tai D¹-tuomari on antanut merkin. Sen jälkeen hän palaa vauhdinottoradan alkuun ja näyttää toisen hypyinsä numeron.
- Hypyn arvostelu alkaa ponnistuksesta. Arvosteltavat osa-alueet ovat:
 - alkulento (1. lento),
 - käsityöntö,
 - loppulento (2. lento) ja alastulo.

Kappale 10.2 Vauhdinotot

Ylimääräiset vauhdinotot ovat sallittuja alla olevan mukaisesti 1,00 pisteen vähennyksellä ”tyhjästä juoksusta” (jos voimistelija ei ole koskenut ponnistuslautaa tai hyppytelinettä).

- Kun kilpailussa vaaditaan 1 hyppy, toinen vauhdinotto on sallittu. Toisesta vauhdinotosta seuraa vähennys.
 - Kolmatta vauhdinottoa **ei** sallita.
- Kun kilpailussa vaaditaan 2 hyppyä, kolmas vauhdinotto on sallittu. Kolmannesta vauhdinotosta seuraa vähennys.
 - Neljättä vauhdinottoa **ei** sallita.

D-paneeli tekee vähennyksen suoritettun hypyn loppupisteistä.

Kappale 10.3 Hyppyryhmät

Hyppy luokitellaan seuraaviin ryhmiin:

Ryhmä 1 - Hyppy ilman voltia (*Urhonhyppy, Yamashita- ja Yurchenko-hyppy*), joissa on tai ei ole kierrettä alku- ja/tai loppulennossa

Ryhmä 2 - Urhonhyppy 1/1 kierteellä (360°) alkulennossa tai ilman - loppulennossa voltilla eteenpäin tai taaksepäin kierteellä tai ilman

Ryhmä 3 - Urhonhyppy ¼ - ½ kierteellä (90°-180°) alkulennossa (*Tsukahara-hyppy*) - loppulennossa voltilla taaksepäin kierteellä tai ilman


Ryhmä 4 - Arabialaisalkuinen (*Yurchenko*-) hyppy, alkulento ¾ (270°) kierteellä tai ilman - loppulennossa voltilla taaksepäin kierteellä tai ilman

Ryhmä 5 - Arabialaisalkuinen (*Yurchenko*-) hyppy, jossa on ½-kierteellä (180°) alkulennossa - loppulennossa voltilla eteenpäin tai taaksepäin kierteellä tai ilman

Kappale 10.4 Vaatimukset

- Aiotun hypyn numero pitää näyttää (manuaalisesti tai elektronisesti) ennen hypyn suorittamista.
- **Karsinnassa, joukkuefinaalissa ja neliottelussa:**
Suoritetaan yksi hyppy.
 - **Karsintakilpailun** ensimmäisen hypyn pisteet huomioidaan **joukkuekilpailun** ja/tai **neliottelun** yhteispisteisiin.
 - Mikäli voimistelija haluaa karsia **telinefinaaliin**, tulee hänen suorittaa **kaksi** hyppyä alla olevan **telinefinaalisäännön** mukaisesti.
- **Telinefinaalit**
 - Voimistelijan tulee suorittaa kaksi hyppyä, joiden keskiarvo muodostaa loppupisteet.
 - Näiden kahden hypyn tulee olla eri hyppyryhmistä.
 - Niissä pitää olla erilainen loppulento.

Esimerkki:

1. Jos ensimmäinen hyppy on ryhmästä 4 
Arabialainen, flikki telineelle – loppulennossa voltti suorin vartaloin 2½ kierteellä (90°)
vaihtoehtoja toiseksi hypyksi ovat esimerkiksi:

- *Tsukahara suorin vartaloin 2/1 kierteellä (720°)* 
tai

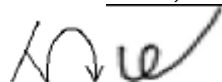
- *Urhonhyppy 1/1 kierteellä* 

2. Jos ensimmäinen hyppy on ryhmästä 2

Urhovoltti kerien 

vaihtoehtoja toiseksi hypyksi ovat esimerkiksi:

- *Arabialainen, flikki telineelle – loppulennossa voltti suorin vartaloin*



tai

- *Tsukahara taittaen* 

*Huomautus: *Urho*tuplavoltti: 

Jos toinen voltti ei pyöri valmiiksi ja voimistelijan alastulokosketus mattoon tapahtuu samanaikaisesti sekä jaloilla että millä tahansa muulla vartalonosalla, hyppy lasketaan urhovoltiksi.



10.4.1 Alastulorajat

Suuntavähennysten arviointia varten alastulomattoon on merkitty alastuloalue. Hypyn alastulon ja pysyvän loppuasennon tulee päätyä tämän alueen sisälle.

D¹-tuomari suorittaa (*linjatuomarin kirjallisen ilmoituksen perusteella*) millä tahansa vartalonosalla tapahtuneesta alastuloalueen ylittämisestä vähennyksen loppupisteistä:

- Alastulo tai astuminen alueen ulkopuolelle yhdellä jalalla/kädellä -0,10
(*jalkaterän tai käden osalla*)
- Alastulo tai astuminen alueen ulkopuolelle molemmilla jaloilla/käsillä -0,30
(*jalkaterien tai käsien osalla*) tai kehon osalla

10.4.2 Telinekohtaiset vähennykset (D-paneeli)

Vähennetään suoritettujen hypyn loppupisteistä.

- Vauhdinottomatka yli 25 metriä -0,50
- Juoksuvauhti suorittamatta hyppyä -1,00
- Työntö vain yhdellä kädellä -2,00

- Karsintakilpailussa telinefinaaliin & telinefinaalissa

• ~~Kun suoritetaan vain yksi hyppy~~

- Kun toinen kahdesta hypystä saa pisteet "0" (10.4.3)

Arvostelu:

Suoritettujen hypyn pisteet jaetaan kahdella = loppupisteet

- Jos suoritettuja kaksi hyppyä **eivät** ole eri hyppyrhymistä tai niissä **ei** ole erilaiset loppulennot

Arvostelu:

$[(1. \text{ hypyn loppupisteet}) + (2. \text{ hypyn loppupisteet} - 2,00 \text{ p.})] / 2 = \text{loppupisteet}$

10.4.3 Mitättömät hyppy (0,00 pistettä)*

- Hyppy suoritetaan ilman työntövaihetta, ts. kumpikaan käsi ei kosketa hyppytelineeseen
- Yurchenko-alkuisessa hypyssä ei käytetä ponnistuslaudun suojaa
- Avustus hypyn aikana
- Alastulo ei tapahdu jalat edellä
- Hyppy on suoritettu niin huonosti, ettei hyppyä voida tunnistaa, tai voimistelija ponnistaa hyppytelineestä jaloillaan
- Voimistelija suorittaa kielletyn hypyn (jalat haara-asennossa, kielletty liike ennen ponnistuslautaa, tahallinen alastulo sivuttaisiin)
- Ensimmäinen hyppy toistetaan toisena hypynä karsinnassa telinefinaaliin tai telinefinaalissa

***Huomautus:** D-paneeli rekisteröi "0"-tuloksen. E-paneeli ei arvostele hyppyä

D-paneeli ja telineen valvova ylituomari arvioivat automaattisesti videolta jokaisen hypyn, joka on mitätön – pistemäärä on 0 **tai hyppy, joissa käsikosketus telineeseen tapahtuu vain yhdellä kädellä.**

Kappale 10.5 Arvostelu

D-paneeli:

Syöttää tietokoneelle suoritettujen hypyn arvon ja näyttää taululla E-tuomareille *hyväksyty*n hypyn symbolin (*jos eri kuin näytetyn hypynumeron mukainen hyppy*).

Ensimmäisen hypyn pistemäärä on näytettävä ennen kuin voimistelija suorittaa toisen hypynsä.

Suoritusvähennykset (Kappale 8) tulee vähentää alla mainittujen telinekohtaisten suoritusvähennysten lisäksi.

Kappale 10.6 Telinekohtaiset suoritusvähennykset (E-paneeli)

Virhe	0,1	0,3	0,5
Ensimmäinen lentovaihe			
- Vajaa kierre (puuttuva asteluku lentovaiheen käännöksestä):			
• Ryhmän 1 hyppy, joissa on ½ (180°) -kierre	≤45°	≤90°	
• Ryhmän 4 hyppy, joissa on ¾ (270°) kierre	≤45°		
• Ryhmien 1 tai 2 hyppy, joissa on 1/1 (360°) kierre	≤45°	≤90°	>90°
- Puutteellinen tekniikka			
• Lantiokulma	x	x	
• Kaari	x	x	
• Polvet koukussa	x	x	x
• Jalat tai polvet erillään	x	x	
Käsityöntövaihe			
- Huono tekniikka			
• Vuoroittainen käsikosketus hypyissä ryhmistä 1, 2 & 5 (ei käytetä hypyissä, joissa voltti etp suorien vartalojen kierteellä)	x	x	
• Käsivarret koukussa	x	x	x
• Hartiakulma	x	x	
• Poikkeama pystysuorasta linjasta	x		
• Käännös pituusakselin ympäri (kierre) alkaa liian aikaisin (hyppytelineellä)	x	x	
Toinen lentovaihe			
- Liiallinen vartalon taitto-ojennusliike ("snap")	x	x	
- Korkeus	x	x	x
- Kierteen täsmällisyys (koskee myös Cuervoa)	x		
- Vartalon asento			
• Kerä-/taittoasennon täsmällisyys voltissa	x	x	
• Kerä-/taittoasennon täsmällisyys voltissa, jossa on kierre	x		
• Vartalon linja suorassa voltissa	x		
• Suora vartalon asento ei säily (tauttaminen liian aikaisin)	x	x	
• Riittämätön ja/tai myöhäinen ojentuminen (kerä- ja taittovoltit)	x	x	
- Polvet koukussa	x	x	x
- Jalat tai polvet erillään	x	x	
- Voltin pyöriminen jää vajaaksi			
• ei kaatumista	x		
• kaatumisen yhteydessä		x	
- Etäisyys (riittämätön pituus)	x	x	
- Poikkeama suorasta linjasta	x		
- Dynaamisuus	x	x	
Alastulovirheet	Ks. kappale 8		

KAPPALE 11 – Nojapuut

Kappale 11.1 Yleistä

Sarjan arvostelu alkaa ponnistuksesta matolta tai ponnistuslaudalta. Lisätuet (esim. lisälauta) ponnistuslaudalla **eivät** ole sallittuja.

a) Ylöstulot

- Mikäli voimistelija on ensimmäisellä ylöstuloyrityksellään koskettanut ponnistuslautaa tai telinettä tai juossut telineen ali:
 - Vähennys -1,00
 - Voimistelijan on aloitettava sarjansa
 - Ylöstulosta ei anneta arvo-osaa
- Toinen ylöstuloyritys sallitaan (*vähennyksen kera*), mikäli voimistelija **ei** ole koskettanut ponnistuslautaa tai telinettä tai juossut telineen ali
 - Vähennys -1,00
- Kolmatta yritystä ei sallita.

Voimistelija ei saa kävellä/juosta ala-aisan ali suorittaessaan ylöstuloa (ks. 2.4).

D-paneelin tuomarit tekevät vähennyksen loppupisteistä.

b) Putoamisaika

Telineeltä putoamisen jälkeen voimistelijalla on 30 sekuntia aikaa nousta takaisin nojapuulle jatkaakseen suoritusta.

Jos voimistelija ylittää putoamisajan, mutta jatkaa suoritustaan, tehdään 0,30 p. neutraali vähennys.

- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on noussut seisomaan putoamisen jälkeen
- Kulunut putoamisaika näytetään sekunteina tulostaululla.
- Varoitussäänimerkki annetaan
 - 10 sekunnin
 - 20 sekunnin ja uudelleen
 - 30 sekunnin aikarajan kohdalla
- Sarja jatkuu virallisesti, kun voimistelijan jalat irtoavat maasta.
- Mikäli voimistelija ei ole jatkanut sarjaansa 60 sekunnin aikana, suoritus katsotaan päättyneeksi.

Voimistelijan ei tarvitse esittäytyä jatkaessaan sarjaa putoamisen jälkeen.


Kappale 11.2 Sarjan sisältö ja rakenne


Sarjan vaikeusarvoon (DV) lasketaan enintään 8 arvokkainta vaikeusosaa sisältäen alastulon (suom. huom. =alastulo + 7 liikettä).

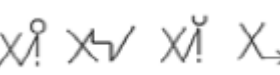
- Ei alastuloa → 0,50 vähennys loppupisteistä (D-tuomaristo)

- Vain **3 erilaista** samaan perusliikkeeseen* perustuvaa liikettä lasketaan kronologisessa järjestyksessä sarjan vaikeusarvoon (DV), kokoonpanovaatimukseen (CR) sekä yhdistelmähyvityksiin (CV)
 - *Paitsi kipit, jättiläiset (eteen/taakse) ja selinheilahdukset käsinseisontaan*

*Perusliike määritellään liikkeeseen lähdön sekä pyörähdyksen suunnan (eteen tai taakse) perusteella

Esimerkki 1: 
B D E X (ei arvoa)

Esimerkki 2: 
D D D B B D

Esimerkki 3: 
D B C X (ei arvoa)

- **Ylös- ja alastulot lasketaan perusliikkeiden lukumäärään.**
- **Liikkeitä, joilla ei ole arvoa (ei DV johtuen teknisten vaatimusten puuttumisesta), ei lasketa perusliikkeiden lukumäärään.**

Vaikeusosien tulisi edustaa monipuolisesti seuraavia liikeryhmiä:

a) Pyörähdykset ja heilahdukset

- Jättiläiset taaksepäin
- Jättiläiset eteenpäin
- Heilahdukset ja fritit
- Stalderit eteen-/taaksepäin
- Taittopyörähdykset eteen-/taaksepäin

b) Lentovaiheiset liikkeet

- Lennot yläaisalta ala-aisalle (*tai päinvastoin*)
- Vastalennot eli konterlennot (*aisan yli*) (suom. huom. esim. Tkatchev)
- Hypytyt
- Luistoliikkeet
- Voltit

Kappale 11.3 Kokoonpanovaatimukset (CR) – D-paneeli

2,00

- | | |
|--|---------------|
| 1. Lentovaiheinen liike yläaisalta ala-aisalle | annetaan 0,50 |
| 2. Lentovaiheinen liike samalla aisalla | annetaan 0,50 |
| 3. Erilaiset otteet (ei selinheilahdus, ei ylös- eikä alastulo) | annetaan 0,50 |
| 4. Lentovaiheeton liike, jossa on vähintään 360° käänнос pituussuunnassa (ei ylöstulo) | annetaan 0,50 |

Kappale 11.4 Yhdistelmähyvitykset (CV) – D-paneeli

Yhdistelmähyvityksiä voi saada suorista yhdistelmistä.
Yhdistelmähyvityspisteet lisätään D-pistemäärään.

Suorien yhdistelmien hyvitykset

0,10	0,20
D + D (tai vaikeampi)	D (lento samalla aisalla tai AA → YA) + C tai vaikeampi (yläaisalla ja täytyy tehdä tässä järjestyksessä)
	D + E (molemmat liikkeet lentovaiheisia)

Huomautus: C- ja D-osissa on oltava lentovaihe tai vähintään ½ käännös (180°)

- Sama liike voidaan suorittaa kaksi (2) kertaa yhden suoran yhdistelmän aikana yhdistelmähyvityksen (CV) saamiseksi, mutta toistettua liikettä **ei** lasketa uudelleen vaikeusosaksi (ei DV).
- Lentovaiheisiksi liikkeiksi lasketaan liikkeet joissa on näkyvä lento:
 - Liikkeet yläaisalta ala-aisalle (tai päinvastoin)
 - Konterlennot (aisan yli), hyyt, luistot tai voltit, joissa otetaan uudelleen käsiote samasta tai eri aisasta
 - Alastulot

*Huomautus: hyppyotteenvaihtoja 180°-360° käännöksellä tai ilman **ei** lasketa lentovaiheisiksi liikkeiksi.*

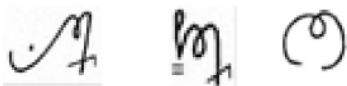
- Nämä suorat yhdistelmät voidaan suorittaa:
 - Aloitusyhdistelminä
(ryhmän 1 liikkeitä (ylöstulot) **ei** lasketa lentovaiheisiksi liikkeiksi)

Esimerkki  D + D = 0,10

- Keskellä sarjaa
- Alastuloyhdistelmänä
- Mikäli kahden liikkeen välissä tehdään **tyhjä heilahdus tai väliheilahdus**, **ei** yhdistelmähyvitystä (CV) voi saada.

Tyhjä heilahdus = heilahdus eteen- tai taaksepäin ilman taulukoidun liikkeen suorittamista ennen kuin paluuheilahdus alkaa.

Poikkeuksena Shaposhnikova- tyyppiset liikkeet 1/1 (360°) käännöksellä tai ilman sekä alla olevat liikkeet:



Huomautus: jos Shaposhnikova-tyyppisen liikkeen – ilman käännöstä tai 1/1 (360°) käännöksellä – jälkeen suoritetaan kippi, tehdään vähennys tyhjästä heilahduksesta.

- **Väliheilahdus** = ylimääräinen vauhdinotto jaloilla oikonojassa ja/tai ylimääräinen heilunta (eteen- ja taaksepäin), jota ei tarvita seuraavan liikkeen suorittamiseen.

Kappale 11.5 Kokoonpanovähennykset – E-paneeli

Virhe	0,1	0,3	0,5
- Hyppy ala-aisalta yläaisalle			x
- Riipunta yläaisalla, josta jalkatuki ala-aisasta ja otteenvaihto ala-aisalle			x
- Enemmän kuin kaksi samaa liikettä peräkkäin välittömästi ennen alastuloa	x		

Kappale 11.6 Telinekohtaiset vähennykset

Virhe	0,1	0,3	0,5 tai enemmän
- Vartalon linja käsinseisonnassa ja selinheilahduksessa käsinseisontaan	x	x	
- Otteen korjaaminen	x		
- Jalkojen lyöminen telineeseen			0,50
- Jalkojen lyöminen mattoon (<i>putoaminen</i>)			1,00
- Epätavallinen liike (<i>liikkeet, joissa ponnistus aisasta kahdelta jalalta tai reisiltä</i>)			0,50
- Liikeosien huono rytmi	x		
- Lentovaiheisten liikkeiden riittämätön korkeus	x	x	
- Lentovaiheisten liikkeiden vajaa pyöriminen	x		
- Riittämätön ojentuminen kipeissä	x		
- Väliheilahdus			0,50
- Tyhjä heilahdus			0,50
- Kulma pystytasoon nähden liikkeiden valmistuessa	x	x	0,50
Puutteellinen liikelaajuus:			
- Etu- ja takaheilahdukset alle vaakatason	x		
- Selinheilahdukset	x	x	
- Liiallinen lantion taitto alastulovolteihin lähdetessä (<i>leg tap</i>)	x	x	

Kappale 11.7 Huomioitavaa

Putoamiset –

Lentovaiheiset liikkeet

- a) Kummankin käden **ote** (*hetkellinen riipunta tai noja*) aisasta – vaikeusosan arvo (DV) annetaan
- b) **Ilman** kummankin käden otetta aisasta – vaikeusosan arvoa **ei** anneta (*liikkeen voi suorittaa uudestaan saadakseen vaikeusosan arvon*)

Alastulot


- a) Alastuloliikettä ei yritetä ollenkaan (*esim. kaarihyppy*):

Arvostelu:

- Ei vaikeusosan arvoa (DV) – vain 7 liikettä lasketaan (*D-tuomaristo*)
- Ei alastuloa → 0,50 vähennys (*D-tuomaristo*)
- Kaatuminen → 1,00 vähennys tai muut mahdolliset suoritusvähennykset alastulosta, jos ei kaatumista (*E-tuomaristo*)

Jos voimistelija nousee uudestaan telineelle suorittamaan alastulon, tehdään vähennys putoamisesta (ei vähennystä alastulon suorittamatta jättämisestä).

- b) Jos alastulon suoritus on alkanut:

Esimerkki 1:  Kaarivoltti kerien niin, että voltin pyörittäminen alkaa (alastulo ei tapahdu jalat edellä)

Arvostelu:

- Ei vaikeusosan arvoa (DV) – vain 7 liikettä lasketaan (*D-tuomaristo*)
- Kaatuminen → 1,00 vähennys (*E-tuomaristo*)

Ylöstulot

- a) Voivat täyttää kokoonpanovaatimuksen 1: lento yläaisalta ala-aisalle
- b) Ylöstulona suoritettavat liikkeet voi suorittaa myös sarjassa (tai päinvastoin), mutta ne saavat vaikeusarvon (DV) vain kerran.

KAPPALE 12 – Puomi

TAITEELLISUUS

Taiteellinen suoritus

Taiteellisessa suorituksessa voimistelija osoittaa kykynsä muuntaa puomisarjansa hyvin jäsennellyn kokoonpanon esitykseksi. Tehdäkseen tämän voimistelijan pitää osoittaa luovaa kykyä, itseluottamusta esittämisessä, persoonallista tyyliä ja täydellistä tekniikkaa.

*Tämä ei tarkoita sitä, **mitä** voimistelija esittää, vaan **miten** hän esittää.*

Kokoonpano ja koreografia

Puomisarjan kokoonpano perustuu voimistelijan voimistelulliseen ja taiteelliseen liikekieleen sekä näiden liikkeiden koreografiaan suhteessa puumiin luoden samalla vahvan tunteen rytmistä ja nopeuden vaihtelusta. Vaikeusosien ja taiteellisten osien tasapaino luo jatkuvan virran, ehjän kokonaisuuden.

Sarjan sommittelu, rakenne ja kokoonpano sisältävät:

- Runsaan ja vaihtelevan liikevalikoiman vaikeusosataulukon eri liikeryhmiä
- Korkeustason vaihtelua (ylhäällä ja alhaalla)
- Suunnanmuutoksia (eteenpäin, taaksepäin, sivuttain)
- Rytmien ja tahdin vaihtelua
- Luovia tai omaperäisiä liikkeitä ja siirtymisiä.

*Tämä tarkoittaa sitä, **mitä** voimistelija esittää.*

Rytmi & tempo

Rytmin ja tempon (nopeus/vauhti) pitää olla vaihtelevaa, joskus vilkasta, joskus hidasta, mutta enimmäkseen dynaamista ja ennen kaikkea keskeytymätöntä.

Siirtymien liikkeiden ja liikeosien välillä tulisi olla luontevia ja sujuvia;

- ilman tarpeettomia pysähdyksiä tai
- pitkällisiä valmistavia liikkeitä ennen liikeosia

Liikesarjan ei pidä olla sarja irrallisia liikkeitä.

Kappale 12.1 Yleistä

Sarjan arvostelu alkaa ponnistuksesta ponnistuslaudalta tai matolta. Lisätuet (*esim. lisälauta*) ponnistuslaudan alla **eivät** ole sallittuja.

a) Ylöstulot

- Mikäli voimistelija on ensimmäisessä yrityksessään koskettanut ponnistuslautaa tai telinettä:
 - Vähennys -1,00
 - Voimistelijan on aloitettava sarjansa
 - Ylöstulosta ei anneta arvo-osaa
 - Suoritetaan vähennys taulukoimattomasta ylöstulosta

- Toinen ylöstulon suoritusyritys sallitaan (*vähennyksen kera*), mikäli voimistelija **ei ole ensimmäisessä** yrityksessään koskettanut ponnistuslautaa tai telinettä.
 - Vähennys -1,00
- Kolmatta yritystä ei sallita.

D-paneelin tuomarit tekevät vähennyksen loppupisteistä.

b) Ajanotto

Puomisarjan kesto ei saa ylittää 1:30 minuuttia (*90 sekuntia*).

- Aikatuomari 1 (*avustaja*) aloittaa ajanoton, kun voimistelijan jalat irtoavat ponnistuslaudasta tai matosta. Hän pysäyttää kellon, kun voimistelija koskettaa mattoa sarjansa päätteeksi.
- Äänimerkki annetaan kymmenen (*10*) sekuntia ennen maksimiajan täyttymistä ja uudestaan maksimiajan (*1:30*) täytyttyä osoittamaan, että sarja tulee päättää.
- Mikäli voimistelija tulee alastulomatonle samaan aikaan jälkimmäisen äänimerkin kanssa, vähennystä **ei** suoriteta.
- Mikäli voimistelija tulee alastulomatonle jälkimmäisen äänimerkin jälkeen, suoritetaan vähennys aikarajan ylityksestä.

Aikavähennys tehdään, mikäli sarja kestää yli 1:30 minuuttia (*90 sekuntia*)

- -0,10
- D-tuomari hyväksyy ja E-tuomari arvostelee liikkeet, jotka voimistelija suorittaa 90 sekunnin aikarajan jälkeen.
- Aikatuomari raportoi ajanylitykset kirjallisesti D-tuomaristolle, joka suorittaa vähennyksen loppupistemäärästä.

c) Putoamisaika

Telineeltä pudotessa sallitaan 10 sekunnin putoamisaika.

- Jos voimistelija ylittää putoamisajan, mutta jatkaa suoritustaan, tehdään 0,30 p. neutraali vähennys ajanylityksestä.
- Aikatuomari 2 aloittaa ajanoton, kun voimistelija on noussut seisomaan putoamisen jälkeen.
- Putoamisaika mitataan erikseen, **eikä** sitä lasketa sarjan kokonaisaikaan.
- Putoamisaika loppuu, kun voimistelija ponnistaa matolta noustakseen takaisin puomille.
- Voimistelijan ei tarvitse esittäytyä jatkaessaan sarjaa putoamisen jälkeen.
- Puomille nousun jälkeen aikatuomari 1 aloittaa sarjan ajanoton ensimmäisestä liikkeestä, jolla sarjaa jatketaan.

- Putoamisaika näytetään sekunteina tulostaululla.
- Äänimerkki annetaan, kun
 - 10 sekunnin aikaraja on kulunut.
- Mikäli voimistelija ei nouse takaisin puomille 60 sekunnin aikana, suoritus katsotaan päättyneeksi.

Kappale 12.2 Sarjan sisältö

Sarjan vaikeusarvoon (DV) lasketaan enintään 8 arvokkainta vaikeusosaa, sisältäen alastulon (= alastulo + 7)

- Ei alastuloa → 0,5 vähennys loppupistemäärästä (D-tuomaristo)

Näiden 8 mukaan laskettavan liikkeen joukossa tulee olla vähintään:

- 3 voimistelullista liikettä
- 3 akrobaattista liikettä
- sekä 2 vapaavalintaista liikettä.

Suom. huom. Ryhmien 1 (aloitukset) ja 4 (tasapaino-osat) voimistelulliset liikkeet on merkitty liikekuvastossa kirjaimella D (dance).

Kappale 12.3 Kokoonpanovaatimukset (CR) – D-paneeli 2,00

1. Vähintään kahden (2) **erilaisen** voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, jossa annetaan 0,50
yksi liike on hyppy, jossa jalkojen avaus on 180° spagaatiin (*eteen-taakse- tai sivusuunnassa*) tai haarataitoasentoon
2. Taulukoitu voimistelullinen käännös (ryhmä 3) annetaan 0,50
3. Akrobaattinen yhdistelmä, jossa on vähintään kaksi lentovaiheista* liikettä, annetaan 0,50
joista yksi on voltti (*liikkeet saavat olla samoja*)
4. Akrobaattiset liikkeet eri suuntiin (*eteenpäin/sivuttain ja taaksepäin*) annetaan 0,50

*Lentovaiheiset liikkeet käsikosketuksella tai ilman käsikosketusta.

Huomautus:

- Kokoonpanovaatimukset 1-4 pitää suorittaa puomin päällä.
- Kuperkeikkoja, käsinseisontaliikkeitä ja tasapainoliikkeitä **ei** voi käyttää täyttämään kokoonpanovaatimuksia.

Kappale 12.4 Yhdistelmähyvitykset (CV) ja sarjahyvitykset (SB) – D-paneeli

- Yhdistelmähyvityksiä voi saada suorista yhdistelmistä.
- Yhdistelmähyvitys- (CV) lisätään D-pisteisiin.
- Sarjahyvityspisteitä (*series bonus*) voi saada kolmen tai useamman liikkeen yhdistelmistä.

Suorien yhdistelmien hyvitykset

AKROBAATTISET	
0,10	0,20
Kahden lentovaiheisen akrobaattisen liikkeen yhdistelmä, voi sisältää myös ylöstulon & vähintään F-osa-alastulon <i>Kaikissa yhdistelmissä pitää olla ponnahdus*</i>	
C + C B + E	C/D + D (tai vaikeampi) B + D (molemmat etp) B + F
<p>Sarjahyvitys (<i>series bonus</i>) +0,1</p> <p>Annetaan yhdistelmähyvityksen (CV) lisäksi voimistelullisista/sekayhdistelmistä ja akrobaattisten liikkeiden yhdistelmistä (<i>*ponnahtaen tai ilman ponnahdusta</i>), vähintään B + B + C tai vaikeammat vapaassa järjestyksessä, sisältäen ylöstulot & alastulot (vähintään C-osa)</p> <p><i>Esimerkit #1:</i> B + B + C = 0,10 sarjahyvitys D + B + C = 0,10 sarjahyvitys</p> <p><i>Esimerkki #2:</i> C + C + C CV+0.1 CV+0.1 +0,10 sarjahyvitys Yhteensä yhdistelmähyvitys ja sarjahyvitys = 0,30</p> <p>Saadakseen sarjahyvityksen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yhdistelmä voi sisältää vähintään B-arvoisia ei-lentovaiheisia liikkeitä (muttei tasapaino-osia) Akrobaattisen liikkeen (lentovaiheella tai ilman) voi toistaa samassa yhdistelmässä 	

**Ponnahdusvaikutelman synnyttävät yhdistelmät käyttävät hyväkseen telineen elastisuutta kasvattaen vauhtia yhteen suuntaan.*

- Ensimmäisestä lentovaiheisesta, käsikosketuksella tehdystä liikkeestä tullaan tasajalkaa alas ja ponnistetaan välittömästi toiseen liikkeeseen tai*
- Ensimmäisestä lentovaiheisesta liikkeestä (käsikosketuksella tai ilman) tullaan alas yhdelle jalalle, lasketaan toinen jalka puomille ja ponnistetaan välittömästi molemmilla jaloilla toiseen liikkeeseen.*

VOIMISTELULLISET & SEKAYHDISTELMÄT (akrobaattiset – vain lentovaiheisia), ei alastulo	
C + C tai vaikeampi (voimistelulliset) A + C (vain käännökset/piruetit) B + D (sekayhdistelmä) D + A (voltti yhdistettynä yhden jalan vaakaan) (tässä järjestyksessä, askelia ei sallita ennen vaakaa)	D + D tai vaikeampi

Huom. Käännökset voidaan suorittaa samalla tukijalalla (lyhyt demi-plié sallittu) tai askeleella piruettiin toiselle jalalle (demi-plié EI OLE sallittu yhdellä eikä molemmilla jaloilla).

Seuraavat **akrobaattiset** lentovaiheiset, käsituella tehdyt **B-osat**

- flikflak jalat yhdessä
- flikflak yhdelle jalalle
- flikflak yhdeltä jalalta (Auerbach/gainer flikflak)
- arabialainen
- puolivoltti eteenpäin

voi suorittaa toisen kerran sarjassa saadakseen yhdistelmähyvityksen (CV) ja sarjahyvityksen (SB), mutta eivät voi toistettuina täyttää kokoonpanovaatimusta (CR).

Kappale 12.5 Taiteellisuus- ja kokoonpanovähennykset (*E-paneeli*)

Virhe	0,1	0,3	0,5
Suorituksen taiteellisuus			
- Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjan ajan: <ul style="list-style-type: none"> • Varmuus • Persoonallinen tyyli 	x x		
- Rythmi ja tempo <ul style="list-style-type: none"> • Riittämätön liikkeiden rytmin ja tempon vaihtelu (muut kuin arvo-osat) • Koko sarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä (<i>sujuvuuden puuttuminen</i>) 	x x		
Kokoonpano			
- Taulukoimaton ylöstulo (<i>Kaikki ylöstulot ilman arvoa voidaan laskea A-osiksi paitsi jalanvienti puomin yli haara-istuntaan tai hyppy kyykkyyyn</i>)	x		
- Telineen riittämätön käyttö: <ul style="list-style-type: none"> • Puutteellinen puomin koko pituuden käyttö • Puuttuvat sivuttaiset liikkeet (muut kuin arvo-osat) • Puuttuvat puomin läheiset liikkeiden yhdistelmät/liikkeet, joissa vartalon osa (reisi, polvi tai pää mukaan lukien) koskettaa puomia (<i>ei tarvitse olla taulukoitu liike</i>) 	x x x		
- Liikkeiden riittämätön monimutkaisuus tai luovuus (<i>monimutkainen ja luova liike vaatii harjoittelua, koordinaatiota ja valmistautumista</i>)	x		
- Liikkeiden yksipuolinen käyttö: <ul style="list-style-type: none"> • Enemmän kuin yksi ½-käännös suurin jaloin kahdella jalalla koko sarjan aikana 	x		

Kappale 12.6 Telinekohtaiset suoritusvähennykset (E-paneeli)

Virhe	0,1	0,3	0,5
- Huono rytmi yhdistelmissä (taulukoidut liikkeet)	X joka kerta		
Liiallinen valmistautuminen			
- Tarpeettomat askeleet & liikkeet (adjustment)	X joka kerta		
- Liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä	X joka kerta		
- Tauko (vähennys tehdään 2 sekunnista)	X joka kerta		
Vartalon huono asento/laajuus koko sarjan ajan (vartalon liikkeiden maksimaalinen laajuus, pidentyminen)			
• Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot	X		
• Jalkaterät eivät ojennu/hallitsemattomat/sisäkierrossa	X		
• Liikkuminen korkeassa päkiäasennossa (relevé) puuttuu	X		
• Riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus (amplitudi)	X		
- Ylimääräinen jalan tuki puomin sivua vasten		X	
- Liikkeen tekniset vaatimukset eivät täyty			
• Ylimääräisen tuen käyttö		X	
- Käsiote puomista putoamisen estämiseksi			X
- Ylimääräiset liikkeet tasapainon säilyttämiseksi	X	X	X

*Alastulo:

- a) Jos alastulovoltti **ei** ole alkanut (ei pyörimisliikkeen yritystä) ja voimistelija **putoaa**/kaatuu


Esimerkki 1:  ja hyppy alas puomilta:

Arvostelu:

- Ei vaikeusosan arvoa (DV) – vain 7 liikettä lasketaan (D-tuomaristo)
- Ei alastuloa → vähennys 0,50 (D-tuomaristo)
- Kaatuminen → 1,00 vähennys tai muut alastulon suoritusvähennykset (E-tuomaristo)

Jos voimistelija nousee uudestaan telineelle suorittamaan alastulon, tehdään vähennys putoamisesta (ei vähennystä alastulon suorittamatta jättämisestä).

- b) Jos alastulovoltin pyöriminen on alkanut ja putoaminen/kaatuminen tapahtuu sen jälkeen:

Esimerkki 2:  voltti alkanut, mutta alastulo ei tapahdu jalat edellä

Arvostelu:

- Ei vaikeusosan arvoa (DV) – vain 7 liikettä lasketaan (D-tuomaristo)
- Kaatuminen → 1,00 vähennys (E-tuomaristo)

Kappale 12.7 Huomioitavaa

Putoamiset – akrobaattiset ja voimistelulliset liikkeet

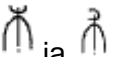

Akrobaattisissa ja voimistelullisissa liikkeissä jalan tai vartalon on tultava alas puomille, että liikkeen vaikeusarvo (DV) myönnetään.

- Alastulo **tulee** yhdelle tai kahdelle jalalle tai muuhun määrättyyn asentoon puomille – lasketaan vaikeusosaksi.
- Alastulo **ei tule** yhdelle tai kahdelle jalalle tai muuhun määrättyyn asentoon puomille – **ei** lasketa vaikeusosaksi (*liike voidaan suorittaa uudestaan vaikeusosan saamiseksi*).

Ylöstulot

- Ylöstuloliikettä voi edeltää vain yksi akrobaattinen liike.
- Eräitä ylöstuloksi taulukoituja liikkeitä (*kuperkeikkoja, käsinseisonta- ja tasapainoliikkeitä*) voi suorittaa sarjan keskellä (*tai päinvastoin*), mutta ne lasketaan vain kerran vaikeusosaksi.

Tasapaino-osat

- Tullakseen hyväksytyksi vaikeusosaksi käsinseisontaliikkeiden (*ilman käännöksiä*) ja tasapaino-osien tulee pysyä kaksi (2) sekuntia, jos vaikeusosataulukossa niin määritellään. Mikäli tasapaino ei pysy kahta (2) sekuntia, eikä liikettä voi laskea eri liikkeeksi vaikeusosataulukossa, liikkeen vaikeusarvo lasketaan yhtä alemmaksi (-1 DV) tai liikkeelle ei anneta vaikeusarvoa.
(*Käsinseisonta- tai tasapainoasento täytyy saavuttaa.*)
- Kokoonpanovaatimusta (CR) ja yhdistelmä- (CV) ja sarjahyvitystä (SB) varten tasapainoasentoon päättyviä *lentovaiheisia* akrobaattisia liikkeitä voi käyttää akrobaattisen tai sekayhdistelmän viimeisenä liikkeenä.
-  ja  lasketaan vaikeusarvoltaan yhtä alemmaksi, mikäli käsinseisontavaihe **ei** pysy kahta (2) sekuntia.
 - Jos voimistelija suorittaa saman liikkeen uudelleen ja pysyy nyt käsinseisonta-asennossa kaksi (2) sekuntia – vaikeusarvoa ei anneta.

Onodi Tic Toc



- Voidaan käyttää akrobaattinen yhdistelmä -kokoonpanovaatimuksen (CR) täyttämiseksi ja yhdistelmähyvityksen (CV) saamiseksi ainoastaan yhdistelmän viimeisenä liikkeenä.
- Sarjahyvityksen (SB) saamiseksi sitä voidaan käyttää minä tahansa yhdistelmän liikkeenä.
- Liike lasketaan samaksi liikkeeksi kuin Onodi.

Erityisiä liikkeitä

-  käsien on tultava puomille pitkittäissuunnassa (puomin suuntaisesti).



Kädet vierekkäin pitkittäissuunnassa – oikein



Jos etummaisena käden käännös on valmis – tehdään vähennys liikkeen tarkkuudesta



Kädet poikittaissuunnassa – tehdään vähennys liikkeen tarkkuudesta

KAPPALE 13 – Permanto

TAITEELLISUUS

Taiteellinen suoritus

Taiteellisessa suorituksessa voimistelija näyttää kykynsä muuttaa permantosarjansa tarkkaan suunnitellun kokoonpanon taiteelliseksi esitykseksi. Näin tehdessään voimistelijan pitää osoittaa vahvaa koreografian sujuvuutta, taiteellisuutta, ilmaisullisuutta, musikaalisuutta ja täydellistä tekniikkaa.

Tärkein tavoite on luoda ja esittää ainutlaatuinen ja tasapainoinen telinevoimistelun sommittelu yhdistämällä vartalon liikkeitä ja voimistelijan ilmaisu sopusointuisesti musiikin aiheeseen/teemaan ja luonteeseen.

Kokoonpano ja koreografia

Permantosarjan **kokoonpano** perustuu voimistelijan liikekieleen sekä näiden liikkeiden ja liikeosien koreografiaan eli voimistelullisten ja taiteellisten kehon liikkeiden sijoittamiseen tilaan ja aikaan suhteessa permantoalueeseen ja sopusoinnussa valittuun musiikkiin.

Koreografia pitää rakentaa siten, että liikkeet yhdistyvät sujuvasti toisiinsa sisältäen nopeuden ja voimakkuuden vastakohtia.

Luova koreografia eli liikkeiden ja liikeosien sommittelun omaperäisyys tarkoittaa, että sarja on suunniteltu ja esitetään käyttäen uusia ideoita, muotoja, tulkintoja ja omaperäisyyttä välttämättä kopiointia ja yksitoikkoisuutta.

Sarjan sommittelu, rakenne ja kokoonpano sisältävät:

- Runsaan ja vaihtelevan liikevalikoiman vaikeusosataulukon eri liikesuvuista
- Korkeustason vaihtelua (ylhäällä ja alhaalla)
- Suunnanmuutoksia (eteenpäin, taaksepäin, sivuttain ja kaaria)
- Luovia tai omaperäisiä liikkeitä, yhdistelmiä ja siirtymisiä akrobaattisiin volttsarjoihin.

*Tämä tarkoittaa sitä, **mitä** voimistelija esittää.*

Ilmaisu

Ilmaisun voi määritellä yleisesti asenteeksi ja tunteiden kirjoksi, jota voimistelija ilmentää sekä kasvoillaan että vartalollaan. Tämä pitää sisällään voimistelijan yleisen esiintymisen, hänen yhteytensä tuomaristoon ja yleisöön sekä hänen kykynsä hallita ilmaisuaan suorittaessaan vaikeimpia ja monimutkaisimpia liikkeitä. Sitä on myös hänen kykynsä esittää roolia tai karaktääriä/luonnetta koko suorituksen ajan. Teknisen suorittamisen lisäksi pitää ottaa huomioon taiteellinen sopusointu ja naisellinen viehkeys.

Tämä ei tarkoita ainoastaan sitä, **mitä** voimistelija esittää, vaan **miten** hän esittää sarjansa.

Musiikki

Musiikin pitää olla virheetöntä ilman äkinäisiä leikkauksia tai katkoksia, ja sen pitää luoda yhdistävä tunne koko sarjan kokoonpanoon ja esitykseen.

Musiikin pitää olla sujuvaa ja siinä tulee olla selkeä alku ja loppu. Valitun musiikin tulee myös auttaa voimistelijan yksilöllisen luonteen ja tyylin korostamisessa. Musiikin luonteen pitäisi johdatella kokoonpanon ideoita/teemaa.

- Liikkeillä ja musiikilla pitää olla suora vastaavuus. Säestyksen pitää olla kyseiselle voimistelijalle valittua ja tukea koko esityksen taiteellisuutta ja täydellisyyttä.

Musikaalisuus

Musikaalisuus on voimistelijan kykyä tulkita musiikkia ja ilmaista ei ainoastaan sen rytmiä ja nopeutta, vaan myös sen virtaa, muotoa, voimakkuutta ja kiihkoa.

Musiikin pitää tukea esiintymistä ja voimistelijan pitää liikkumisellaan välittää musiikin teemaa/luonnetta yleisölle ja tuomareille.

Kappale 13.1 Yleistä

a) CD:n vaatimukset

- Permantomusiikki-CD:t annetaan kilpailun järjestäjille. Jokaisen musiikin aika mitataan; kilpailun järjestäjät ja joukkueen päävalmentaja hyväksyvät mitatun ajan
- CD:ssä tulee lukea:
 - Voimistelijan nimi ja FIG:n käyttämä maan 3-kirjaiminen lyhenne isoin kirjaimin
 - Säveltäjän ja kappaleen nimi
- Permantosarjan säestys voi olla orkesteri-, piano- tai muiden instrumenttien nauhoitettua musiikkia
 - Nauhoituksen alussa voidaan käyttää merkkiäntä. Voimistelijan nimeä **ei** kuitenkaan saa lausua nauhoitteessa.
 - Ihmisääntä ilman sanoja voidaan käyttää instrumenttina
 - Esimerkkejä hyväksyttävästä ihmisäänen käytöstä instrumenttina: hyräily, ääntely ilman sanoja, viheltäminen, veisaaminen
 - Musiikki puuttuu tai musiikissa käytetään sanoja -1,00

Huomautus: D-tuomaristo tekee vähennyksen loppupisteistä.

Tulkinnanvaraisissa tilanteissa liitto/voimistelija voi lähettää musiikin arvioitavaksi WTC:lle.

b) Ajanotto

Sarjan arvostelu alkaa voimistelijan ensimmäisestä liikkeestä. Sarjan kesto ei saa ylittää 1:30 minuuttia (90 sekuntia).

- Aikatuomari aloittaa ajanoton, kun voimistelija aloittaa sarjansa ensimmäisellä liikkeellä.
- Aikatuomari lopettaa ajanoton kun voimistelija päättää sarjansa lopetusasentoon. Sarjan tulee päättyä yhtä aikaa musiikin kanssa.
- Vähennys ajan ylityksestä tehdään, jos sarja kestää yli 1:30 minuuttia (90 sekuntia). -0,10
- D-tuomaristo hyväksyy ja E-tuomaristo arvostelee liikkeet, jotka voimistelija suorittaa 90 sekunnin aikarajan jälkeen.

c) Reunalinjat

Permantoalueen (12 m x 12 m) ylitys eli minkä tahansa vartalon osan kosketus permantoon reunalinjan ulkopuolella johtaa vähennykseen.

- Yksi askel tai alastulo reunalinjan ulkopuolelle yhdellä jalalla tai kädellä -0,10
- Askel/askeleita reunalinjan ulkopuolelle molemmilla jaloilla, molemmilla käsillä, muulla vartalon osalla tai alastulo reunalinjan ulkopuolelle molemmilla jaloilla -0,30

Aika- ja linjatuomarit raportoivat sekä aika- että linjavirheet kirjallisesti D-tuomaristolle, joka suorittaa vähennyksen loppupistemäärästä.

Kappale 13.2 Sarjan sisältö

Sarjan vaikeusarvoon (DV) lasketaan enintään 8 arvokkainta vaikeusosaa sisältäen alastulon (= alastulo + 7)

- Ei alastuloa → 0,5 vähennys loppupistemäärästä (D-tuomaristo)

Näiden 8 mukaan laskettavan liikkeen joukossa tulee olla vähintään:

- 3 voimistelullista liikettä
- 3 akrobaattista liikettä
- sekä 2 vapaavalintaista liikettä.

Alastuloksi katsotaan sarjan viimeinen mukaan laskettava akrobaattinen volttsarja (*sen arvokkain voltti*).

- Alastulolle ei lasketa arvoa, jos sarjassa on vain yksi akrobaattinen volttsarja.

a) Akrobaattiset volttsarjat

- Akrobaattisia volttsarjoja saa olla korkeintaan neljä (4).
- Näitä seuraavien akrobaattisten volttsarjojen liikkeitä ei lasketa sarjan vaikeusarvoon.
- Viimeisen vaikeusarvoon laskettavan volttsarjan jälkeen suoritettuja akrobaattisia liikkeitä ei lasketa sarjan vaikeusarvoon.
- Akrobaattinen volttsarja koostuu vähintään kahden lentovaiheisen liikkeen suorasta yhdistelmästä, joista vähintään yksi on voltti.
 - Vaikka voltin alastulo ei tulisi alas jalat edellä, lasketaan se kuitenkin akrobaattiseksi volttsarjaksi.

Kappale 13.3 Kokoonpanovaatimukset (CR) – D-paneeli 2,00

1. Dance passage, joka koostuu kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn suorasta tai epäsuorasta (välissä voi olla juoksuaskelia, pieniä hyppyjä yhdeltä jalalta, laukkahyppy, käännöksiä edeten kahdella jalalla) yhdistelmästä. Yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° spagaatiin eteen-taakse- tai sivusuunnassa tai haarataitoasentoon. annetaan 0,50
(Tavoitteena on luoda laaja, virtaavana liikkuva yhdistelmä.)
 - Hyvät tasaponnistuksella ja piruetit eivät ole sallittuja, koska ne pysyvät paikallaan. ½-käännökset kahdella jalalla (Chaine-käännökset) ovat sallittuja, koska ne katsotaan liikkuviksi askeliksi.
 - Yhdistelmän ensimmäisen hypyn on tultava alas yhdelle jalalle.
2. Kierrevoltti (vähintään 360° kierre) annetaan 0,50
3. Kaksoisvoltti annetaan 0,50
4. Voltti taakse ja voltti eteen (ei perhosia) samassa tai eri akrobaattisessa volttisarjassa annetaan 0,50

Huom. CR:t 2, 3 ja 4 tulee tehdä osana akrobaattista volttisarjaa.

Kappale 13.4 Yhdistelmähyvitykset (CV) – D-paneeli

Yhdistelmähyvityksiä voi saada epäsuorista (akrobaattisista) ja suorista (akrobaattisista, seka- ja piruetti-) yhdistelmistä.

Yhdistelmähyvitykset lisätään D-pistemäärään.

Epäsuorien ja suorien yhdistelmien hyvitykset

EPÄSUORAT AKROBAATTISET YHDISTELMÄT	
0,10	0,20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
SUORAT AKROBAATTISET YHDISTELMÄT	
A + D	A + E
C + C	C + D
SEKAYHDISTELMÄT	
D-voltti + B-voimistelullinen liike E-voltti + A-voimistelullinen liike (täytyy suorittaa tässä järjestyksessä)	
YHDELLÄ JALALLA tehtävien PIRUETTIEN/KÄÄNNÖSTEN YHDISTELMÄT	
D + B B + B (ei askelta)	Huom: Käännökset voidaan suorittaa joko samalla tukijalalla (lyhyt demi-plié tukijalalla on sallittu) tai ottamalla askel piruettiin toisella jalalla (demi-plié ei ole sallittu).

Epäsuorissa yhdistelmissä volttien välissä suoritetaan suoraan niihin liittyvinä yhdistelminä lentovaiheisia akrobaattisia liikkeitä, joissa on käsituki (esim. arabialainen, flikflak jne. vauhdinotto liikkeinä).

Huomautus: Akrobaattisista liikkeistä vain liikkeet ilman käsikosketusta (voltit) huomioidaan yhdistelmähyvityksiin.

Kappale 13.5 Taiteellisuus- ja koreografiavähennykset (E-paneeli)

Virhe	0,1	0,3	0,5
Suorituksen taiteellisuus			
- Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjassa			
• ilmaisun puuttuminen	x		
• sopimaton ele tai kasvojen ilme, joka ei vastaa musiikkia tai vartalon liikkeitä	x		
• kyvyttömyys viihdyttää yleisöä	x		
- Kyvyttömyys heijastaa musiikillista teemaa, esittää roolia tai hahmoa koko suorituksen ajan	x		
- Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä	x		
Kokoonpano			
- Väärä liikevalikoima suhteessa musiikkiin <i>Esim. polkan liikkeet tangomusiikkiin</i>	x	x	
- Riittämätön liikkeiden tai siirtymien vaihtelu tai luovuus <i>(Vaihteleva ja luova liike vaatii harjoittelua, koordinaatiota ja valmistautumista)</i>	x		
- Permannonläheisen liikkeen (vähintään vartalon, reiden, polven tai pään kosketus permantoon) puuttuminen	x		
Musiikki ja musikaalisuus			
- Musiikin muokkaus (esim. ei alkua, loppua tai korostuksia)			
• Musiikissa ei ole rakennetta	x		
- Musikaalisuus			
• Liikkeet ja musiikin iskut tapahtuvat eri aikaan osassa sarjaa		x	
• Liike ja musiikin isku tapahtuvat eri aikaan sarjan lopetuksessa	x		
• Taustamusiikki <i>(suoritus tapahtuu musiikin tahdissa vain sarjan alussa ja lopussa)</i>			x

Kappale 13.6 Telinekohtaiset suoritusvähennykset (E-paneeli)

Virhe	0,1	0,3	0,5
– Liiallinen valmistautuminen: <ul style="list-style-type: none"> • Tauko (vähennetään 2 sekunnin kohdalla) • Tarpeettomia askelia (adjustment) • Liiallinen vauhdinotto käsillä/heilautus ennen voimistelullisia liikkeitä 	X joka kerta X joka kerta X joka kerta		
– Huono vartalon asento/liikelaajuus, amplitudi (<i>vartalon mahdollisimman suuri pidentyminen liikkeissä</i>) koko sarjan ajan <ul style="list-style-type: none"> • Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot • Jalkaterät eivät ole ojennetut/hallitsemattomat, sisäkierrossa/koko jalkapohja maassa • Riittämätön jalannostojen ja -heittojen liikelaajuus (amplitudi) 	X X X		
– Liikkeiden jakautuminen <ul style="list-style-type: none"> • Sarja alkaa akrobaattisella volttsisarjalla • Seuraava volttipätkä tehdään samalla diagonaalilla kuin edellinen ilman välissä tapahtuvaa koreografiaa (pitkä akrobaattinen volttsisarja sallittu) • Enemmän kuin kerran suoritettut peräkkäiset volttsisarjat samalla diagonaalilla • Vaihtelun puute kulmiin siirtymiseen liittyvissä koreografioissa • Sarja päättyy akrobaattiseen liikkeeseen (ei koreografiaa viimeisen akrobaattisen liikkeen jälkeen) 	X X joka kerta X joka kerta X kerran koko sarjassa X		

Akrobaattiset volttsisarjat ja alastulot

love love & loveevx

Esimerkki 1:

Vain yksi akrobaattinen volttsisarja

Arvostelu:

- Ei vaikeusarvoa (DV) – lasketaan vain 7 liikettä (*D-tuomaristo*)
- Ei alastuloa → 0,50 vähennys (*D-tuomaristo*)
- Suoritusvähennykset alastulosta (*E-tuomaristo*)

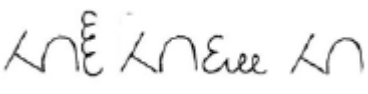
Esimerkki 2:

kn knE tai knEee kn

Vain yksi akrobaattinen volttsisarja

Arvostelu:


- Ei vaikeusarvoa (DV) – lasketaan vain 7 liikettä (*D-tuomaristo*)
- Ei alastuloa → 0,50 vähennys (*D-tuomaristo*)
- Suoritusvähennykset alastulosta (*E-tuomaristo*)

Esimerkki 3: 

Kaksi akrobaattista voltisarjaa

Arvostelu:


- Alastulo lasketaan (*D-tuomaristo*)

Esimerkki 4: 

Toisessa akrobaattisessa voltisarjassa voimistelija ei tule voltia alas jalat edellä:

Arvostelu:

- Ei vaikeusarvoa (DV) – lasketaan vain 7 liikettä (*D-tuomaristo*)
- 1,00 vähennys kaatumisesta (*E-tuomaristo*)

Esimerkki 5: 
D + D + x (ei valmistunut)

Saman liikkeen toisto

Arvostelu:

- Ei vaikeusarvoa (DV) – lasketaan vain 7 liikettä (*D-tuomaristo*)
- Tehdään mahdolliset suoritusvähennykset alastulosta (*E-tuomaristo*)

Englanninkielisen Code of Pointsin liitteet

- Symbolitaulukot
- Arvostelulomakkeet
- Tuomarilipukkeet
- Junioreiden vaatimukset
- Symboliohjeet
- Lista voimistelijoiden ensimmäistä kertaa FIGin virallisissa kilpailuissa suorittamista liikkeistä
- ~~Codessa esiintyvät virheet (Errata)~~