



C-LUOKKA – VIRHEVÄHENNYKSET

Virheet	Pieni	Keski-suuri	Suuri	Erittäin suuri
	0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Arvostelutuomareiden vähennykset				
Suoritusvirheet				
Kädet koukussa käsitukivaiheessa tai polvet koukussa	X	X	X	
Jalat tai polvet erillään	X	X hartioiden leveys tai enemmän		
Jalat ristikkäin kierteisissä liikkeissä	X			
Liikkeiden riittämätön korkeus (ulkoinen liikelaajuus)	X	X		
Vartalon suora asento ei säily – taitto liian aikaisin	X	X		
Epäröinti suoritettaessa liikkeitä	X			
Yritys suorittamatta liikeosaa		X		
Poikkeaminen suorasta linjasta	X			
Huono vartalon ja jalkojen asento liikeosissa – Hallitsematon vartalon asento – Jalkaterät eivät ojennu – Riittämätön spagaattiasento voimistelullisissa liikkeissä	X X X	X	X	
Tarkkuus – Jokaisella akrobaattisella liikkeellä on selvä alku- ja loppuasento	X			
Poikkeaminen annetusta ohjeesta		X		
Sideosat / muut ylimääräiset liikkeet	Vähennetään mahdolliset suoritusvirheet			
Muut puuttuvat liikkeet – Poikkeaminen annetusta ohjeesta – Enimmäisvähennykset puuttuvasta korkeudesta, laajuudesta, jalkojen avauksesta jne.		X X	X	
Alastulo liian lähelle telinettä NO, PU		X		
Kaikkien liikkeiden alastulovirheet	Ilman kaatumista alastulovirheiden yhteisvähennys ei saa olla enempää kuin 0,80			
Jalat erillään alastulossa	X			
Liikkeet tasapainon säilyttämiseksi				
Ylimääräiset käsiliikkeet	X			
Puutteellinen tasapaino	X	X	X (PU)	
Ylimääräiset askeleet, pieni hypähdys	X			
Suuri askel tai hyppy (yli 1m)		X		
Virheellinen vartalon asento	X	X		
Syvä kyykky			X	
1 tai 2 käden tuki matosta tai telineestä				1,00



C-LUOKKA – VIRHEVÄHENNYKSET

Virheet		Pieni	Keski-suuri	Suuri	Erittäin suuri
		0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Telineen ylituomarin vähennykset					
Puuttuva esittäytyminen tuomareille ennen ja/tai jälkeen suorituksen	Voim / teline		X loppupisteistä		
Liikkeet eri järjestyksessä kuin ohjeissa	Voim / teline		X loppupisteistä		
Valmentajan käytös					
Avustaminen (NO, PU, PE)					1,50 sis. tekniikka-virheet
Ylituomarin vähennykset Vähennys loppupisteistä					
Magnesiumin virheellinen käyttö	Voim / teline			X	
Kilpailun ylituomari		Korttijärjestelmä Voimisteluliiton virallisissa ja rekisteröidyissä kilpailuissa			
Voimistelijan käytös					
Epäurheilijamainen käytös	Voim / teline		X		Vähennetään loppupisteistä
Valmentajan käytös, jolla ei ole suoraa vaikutusta voimistelijan/joukkueen suoritukseen/tulokseen					
Epäurheilijamainen käytös (koskee kaikkia kilpailun vaiheita)		1. kerta – keltainen kortti (varoitusta) valmentajalle 2. kerta – punainen kortti valmentajalle ja hänen poistamisensa kilpailusta			
Muu häikäilemätön, kuriton ja törkeä käytös		Välittömästi punainen kortti valmentajalle ja hänen poistamisensa kilpailusta			
Valmentajan käytös, jolla on suora vaikutus voimistelijan/joukkueen suoritukseen/tulokseen					
Epäurheilijamainen käytös esim. – kilpailun viivyttäminen tai keskeyttäminen – arvosteleville tuomareille puhuminen kilpailun aikana – voimistelijalle puhuminen kilpailusuorituksen aikana		1.kerta – 0,50 (voimistelijan/joukkueen telinepisteistä) ja keltainen kortti (varoitusta) valmentajalle - jos valmentaja puhuu arvosteleville tuomareille 1.kerta – 1,00 (voimistelijan/joukkueen telinepisteistä) ja keltainen kortti (varoitusta) valmentajalle - jos valmentaja puhuu aggressiivisesti arvosteleville tuomareille 2. kerta – 1,00 (voimistelijan/joukkueen telinepisteistä), punainen kortti valmentajalle ja hänen poistamisensa kilpailualueelta			
Muu häikäilemätön, kuriton ja törkeä käytös		– 1,00 (voimistelijan/joukkueen telinepisteistä), välittömästi punainen kortti valmentajalle ja hänen poistamisensa kilpailualueelta			

Ensimmäinen varoitus = keltainen kortti

Toinen varoitus = punainen kortti, jolloin valmentaja suljetaan pois jäljellä olevista kilpailuvaiheista.

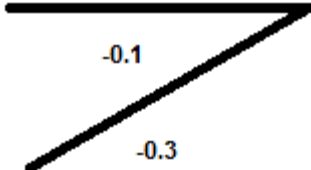
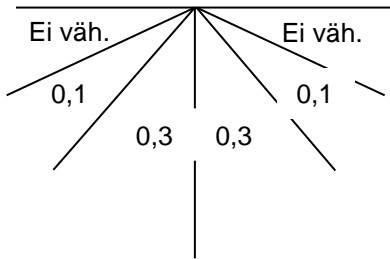


C-LUOKKA HYPY – TELINEKOHTAISET VÄHENNYKSET

Virheet	Pieni	Keski- suuri	Suuri	Erittäin suuri
	0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Ensimmäinen lentovaihe				
Puutteellinen tekniikka				
- Lantiokulma	X	X		
- Kaari	X	X		
- Polvet koukussa	X	X	X	
- Jalat tai polvet erillään	X	X		
Käsityöntövaihe				
Huono tekniikka				
- Vuoroittainen käsikosketus	X			
- Hartiakulma	X	X		
- Poikkeama pystysuorasta linjasta	X			
Käsivarret koukussa	X	X	X	
Toinen lentovaihe				
Liiallinen vartalon taitto-ojennusliike ("snap")	X	X		
Korkeus	X	X	X	
Vartalon asento				
- Suora vartalon asento ei säily	X	X		
- Polvet koukussa	X	X	X	
Jalat tai polvet erillään	X	X		
Etäisyys				
Riittämätön pituus	X	X		
Yleiset				
Poikkeaminen suorasta linjasta alastulossa (<i>ensimmäinen kosketus mattoon</i>)	X			
Dynaamisuus	X	X		
Muut vähennykset				
Toinen vauhdinotto				1,00
Avustus				Hyppy mitätön
Väärä hyppy				Hyppy mitätön
- Hypyn alastulo ei tule selän puolelle				



C-LUOKKA NOJAPUUT – TELINEKOHTAISET VÄHENNYKSET

Virheet	Pieni	Keski-suuri	Suuri	Erittäin suuri
	0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Otteen korjaaminen	X			
Jalkojen lyöminen telineeseen			0,50	
Jalkojen lyöminen mattoon (<i>putoaminen</i>)				1,00
Liikeosien huono rytmi	X			
Riittämätön taittoasento	X	X		
Riittämätön ojentuminen kipeissä	X			
Väliheilahdus ja tyhjä heilahdus			0,50	
Selinheilahdusten laajuus (kaikkien kehon osien on saavutettava vaakataso) - Alle vaakatason (0-45° vajaa) - Alle vaakatason (>45° vajaa) ei vähennystä	X	X		
				
Vartalon linja selinheilahduksessa	X	X		
Puutteellinen kuppi-kaari-kuppi asento heilunnassa	X	X		
Heilunta alle vaakatason (vähennys tehdään erikseen sekä etu- että takaheilahduksesta)	X >30-45°	X >45°		
				
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike - Kippi / Puolijättiläinen - Puolijättiläinen - Kiintopyörähdys - Heilunta (etu- ja takaheilahdus)				1,50



C-LUOKKA PUOMI – TELINEKOHTAISET VÄHENNYKSET

Virheet	Pieni	Keski-suuri	Suuri	Erittäin suuri
	0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Ylimääräinen jalan tuki puomin sivusta		X		
Käsituki puomista putoamisen estämiseksi			X	
Ylimääräiset liikkeet tasapainon säilyttämiseksi	X	X	X	
Liiallinen valmistautuminen - Tarpeettomat askeleet ja liikkeet - Liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä - Tauko (vähennys tehdään yli 2 sek tauosta)	X X X			
Vartalon huono asento/laajuus koko sarjan ajan - Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot - Jalkaterät eivät ojennetut/hallitsemattomat, sisäkierrossa - Liikkuminen korkeassa päkiäasennossa puuttuu - Riittämätön jalannostojen ja -heittojen liikelaaajuus (amplitudi)	X X X X			
Voimistelullisten liikkeiden tekniset vaatimukset jäävät saavuttamatta	X	X	X	
Käsinseisonnin laajuus				
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike - Harppaushyppy / Sissonne / Tasapagaattihyppy - Käsinseisonta - Kärrynpyörä				1,50
Taiteellisuusvähennykset koko sarjasta				
Riittämätön suorituksen taiteellisuus - Varmuus - Persoonallinen tyyli	X X			
Rytmi ja tempo - Riittämätön liikkeiden rytmin ja tempon vaihtelu - Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä (puutteellinen sujuvuus)	X X			
Kokoonpano ja koreografia - Liikkeiden riittämätön monimutkaisuus tai luovuus - Telineen riittämätön käyttö o Puutteellinen puomin koko pituuden käyttö - Liikkeiden yksipuolisuus o Enemmän kuin yksi ½-käännös suurin jaloin kahdella jalalla koko sarjan aikana	X X X			



C-LUOKKA PERMANTO – TELINEKOHTAISET VÄHENNYKSET

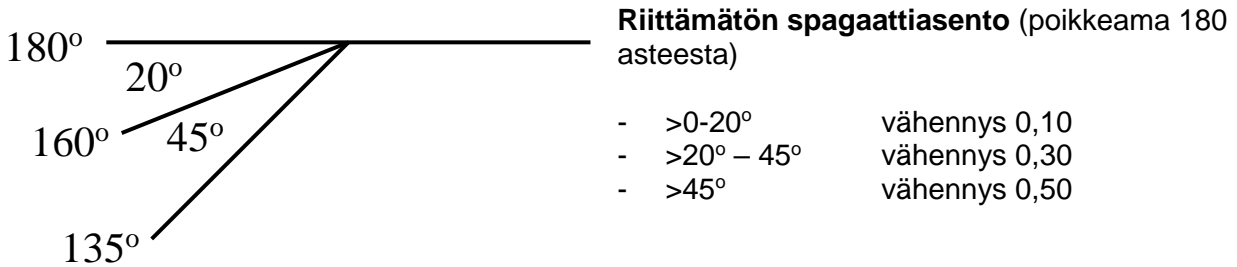
Virheet	Pieni	Keski- suuri	Suuri	Erittäin suuri
	0,10	0,30	0,50	1,00 tai enemmän
Liiallinen valmistautuminen - Tarpeettomat askeleet ja liikkeet - Liiallinen käsien liike ennen voimistelullisia liikkeitä - Tauko (vähennys tehdään yli 2 sek tauosta)	X X X			
Huono vartalon asento koko sarjan ajan - Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot - Jalkaterät eivät ole ojennetut/hallitsemattomat, sisäkierrossa/koko jalkapohja maassa - Riittämätön jalannostojen ja -heittojen liikelaajuus (amplitudi)	X X X			
Vajaa käänös voimistelullisissa hyppyissä	X ≤90 °	X >90-180°	X >180°	
Voimistelullisten liikkeiden tekniset vaatimukset jäävät saavuttamatta	X	X	X	
Puuttuva liike / enimmäisvähennys per liike - Puolivoltti - Arabialainen - Kuperkeikka tksp - Harppaushyppy - Toinen taulukoitu hyppy - Siltakaato tksp - Tasaspagaattihyppy - Jännehyppy				1,50
Taiteellisuusvähennykset koko sarjasta				
Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjassa - Ilmaisun puuttuminen	X			
Koko liikesarja suoritetaan sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä	X			
Kokoonpano ja koreografia - Riittämätön liikkeiden tai siirtymien vaihtelu tai luovuus	X			



Voimistelullisten liikkeiden tekniset vaatimukset, C-luokka

Riittämätön spagaatti:

Vähennys riittämättömästä jalkojen avautumisesta spagaattiasentoon hypyissä



Jalkojen asento sivuttaisissa ja haarataitohypyissä sekä Sissonne hypyissä

Sissonne: Viisto (diagonaali) spagaattiasento ja alastulo yhdelle jalalle

Sivuttaiset ja haarataitohypyt: Jalkojen pitää olla lattian suuntaisesti

- virheellinen jalkojen asento -0,10

Jalanvaihtohyppy spagaattiin (Z-hyppy)

Vapaan jalan täytyy heilahtaa suorana eteen vähintään 45°, jalkojen avaus 180°



- Vapaan jalan heilahdus alle 45 astetta - 0,10
- Vapaa jalka koukussa - 0,10/0,30

Spagaattirengashyppy/jalanvaihto-rengashyppy

Yläselän kaari ja pään taivutus

Spagaattiasento 180°

Etummainen jalka vaakatasossa ja takajalka pääläella



- Riittämätön kaariasento -0,10
- Etummainen jalka alle vaakatason -0,10
- Takajalka pään tasolla -0,10
- Takajalka hartioiden tasolla -0,30

Kerähyppy käännöksellä



- Polvet vaakatasossa -0,10
- Polvet alle vaakatason -0,30
- Lantiokulma yli 135° -0,50



Susihyppy käännöksellä tai ilman



- Ojennettu jalka vaakatasossa -0,10
- Ojennettu jalka alle vaakatason -0,30
- Lantiokulma yli 135° -0,50

Varsahyppy käännöksellä

Arvioidaan alemman polven asento.



- Toinen tai molemmat jalat vaakatasossa -0,10
- Toinen tai molemmat jalat alle vaakatason -0,30
- Lantiokulma yli 135° -0,50

Haarataittohyppy käännöksellä tai ilman

Molempien jalkojen pitää nousta yli vaakatason.



- Jalat vaakatasossa -0,10
- Jalat alle vaakatason -0,30
- Lantiokulma yli 135° -0,50

Kokonaisvähennykset vartalon väärästä asennosta voimistelullisissa liikkeissä ovat enintään 0.50 (vähennetään 0,1; 0,3 tai 0,5)

Vartalon asennon vähennyksiin kuuluvat:

- Spagaattiasennon virheet
- Jalkojen koukistus
- Nilkkojen ojennus
- Liikkeiden omat erityisvaatimukset (listattu erikseen)

Näiden lisäksi voidaan voimistelullisista liikkeistä vähentää tarvittaessa

- Liikkeiden korkeudesta
- Alastulosta
- Hypyn ajoituksen tarkkuudesta