

# Rytminen voimistelu

## Luokkakilpailut

### Vapaaohjelmien osat / liikkeet 1.1.2017 alkaen



Päivitetty 11.1.2018

Valmisohjelmien videot Sillassa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Wiki#/search/q/page:0;sortBy:publishdate>

| 1.luokka   | 2.luokka   |
|--|--|
| Valmis ohjelma. Osat/liikkeet alla olevassa järjestyksessä. Ohjelmaa ei voi muuttaa.       | Valmis ohjelma. Osat/liikkeet alla olevassa järjestyksessä. Ohjelmaa ei voi muuttaa. |
| <b>Liike 1</b> 0,2<br>   | <b>Liike 1</b> 0,1        Kärrynpyörä kyynerpäällä                                   |
| <b>Liike 2</b> 0,3 <b>S</b> Tanssiaskelsarja   | <b>Liike 2</b> 0,3<br>   |
| <b>Liike 3</b> 0,1<br>   | <b>Liike 3</b> 0,2        2    Passe - asento sivulla                                |
| <b>Liike 4</b> 0,1    Kerähyppy tasaponnistuksella<br>                                     | <b>Liike 4</b> 0,3<br>   |
| <b>Liike 5</b> 0,2        2    Passe - asento edessä                                       | <b>Liike 5</b> 0,1<br>   |
| <b>Liike 6</b> 0,1        Kärrynpyörä  | <b>Liike 6</b> 0,3 <b>S</b> Tanssiaskelsarja   |
| <b>Liike 7</b> 0,1 + 0,1        Aalto takakautta + sivuaalto                               | <b>Liike 7</b> 0,2<br>   |
| <b>Liike 8</b> 0,2        F  | <b>Liike 8</b> 0,1        "sivukuperkeikka/pyörähdys" jalat sivuspagaattiin avaten   |
| <b>Liike 9</b> 0,1        4  | <b>Liike 9</b> 0,1<br>   |
| <b>Liike 10</b> 0,1 + 0,1 + 0,1    Spagaatit oikea – sivu - vasen TAI vasen - sivu - oikea | <b>Liike 10</b> 0,2  |
| <b>Liike 11</b> 0,1        Takaperin kuperkeikka   |  |

#### HUOM! 1.luokassa ja 2.luokassa ohjelma suoritetaan puolikkaalla matolla.

\* Alue on jaettu teipillä kahteen osaan kuvan osoittamalla tavalla. Alue voidaan myös merkitä teipillä edestä ja takaa niin, ettei teippi kulje koko maton läpi (vähintään 1m teippiä edestä ja takaa).

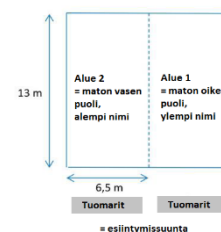
\* Suoritusjärjestys arvotaan ja nimet kirjataan allekkain, siten että ylempi nimi voimistelee tuomareista/ yleisöstä katsottuna oikean puoleisella alueella (=alue 1), alempi nimi vasemman puoleisella alueella (=alue 2).

\* Kuuluttaja kuuluttaa ensin oikean puolen (=alue 1) voimistelijan (ylempi nimi) ja toiseksi vasemman puolen (=alue 2) voimistelijan nimen (alempi).

\* Voimistelijat suorittavat ohjelman itsenäisesti vaikkakin samaan aikaan jaetulla alueella, puolikkaalla matolla.

\* Kilpailuohjeiden mukaisesti 1. luokassa ei vähennetä rajanylityksistä.

\* Suoritustuomaristo ei vähennä alueen käytöstä.





### 3.luokka

Valmis ohjelma, jossa osat/liikkeet alla olevassa järjestyksessä TAI oma ohjelma, jossa osat/liikkeet vapaavalintaisessa järjestyksessä.

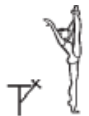
Liike 1  Siltakaato eteenpäin

Liike 2 0,3 **S** Tanssiaskelsarja 1

Liike 3  Siltakaato taaksepäin

Liike 4 0,3 

Liike 5 0,3



Liike 6 0,2



Liike 7 0,3



Liike 8 0,4

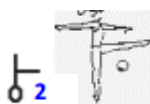


Liike 9 0,3



Liike 10 0,3 **S** Tanssiaskelsarja 2

Liike 11 0,4  
(720\*)



Liike 12 0,2

(vipu koukun tai  
suoran jalan kautta)



### 4.luokka

Oma ohjelma, jossa osat vapaavalintaisessa järjestyksessä.

Hyppy 1 0,3



Hyppy 2 0,3



Tasapaino 1 0,4



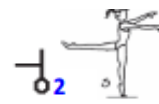
Tasapaino 2 0,4



Piruetti 1 0,3



Piruetti 2 0,4  
(720\*)



Lisäksi:

Vähintään yksi tanssiaskelsarja

1 omavalintainen hyppy

1 omavalintainen tasapaino

1 omavalintainen piruetti / pyörivä

Osat suoritetaan vapaavalintaisessa järjestyksessä.

**S**

**5.luokka**

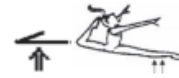
Oma ohjelma, jossa osat vapaavalintaisessa järjestyksessä.

**Hyppy 1 0,3**

**6.luokka**

Oma ohjelma, jossa osat vapaavalintaisessa järjestyksessä.

**Hyppy 1 0,4**



**Hyppy 2 0,4**



**Hyppy 2 0,4**



**Tasapaino1 0,4**



**Tasapaino 1 0,5**



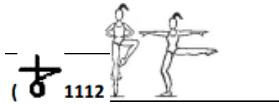
**Tasapaino2 0,5**



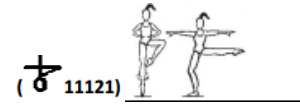
**Tasapaino 2 0,5**



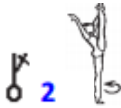
**Piruetti 1 0,5**



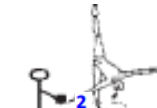
**Piruetti 1 0,6**



**Piruetti 2 0,5**  
(720\*)



**Piruetti 2 0,5**  
(720\*)

**Lisäksi pakollisena:**

Vähintään yksi tanssiaskelsarja

**S**

1 omavalintainen hyppy

1 omavalintainen tasapaino

1 omavalintainen piruetti / pyörivä

Osat suoritetaan vapaavalintaisessa järjestyksessä.

**Lisäksi pakollisena:**

Vähintään yksi tanssiaskelsarja

**S**

1 omavalintainen hyppy

1 omavalintainen tasapaino

1 omavalintainen piruetti / pyörivä

Osat suoritetaan vapaavalintaisessa järjestyksessä.

JM - ja M - luokkien vapaaohjelman osat/tanssit FIG:n naisten sääntöjen mukaan.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO