



SUORITUSOHJEET - KULTA

Trampetti	1. Eteenpäin kerävoltti pukilta alas	Pukin korkeus 145-160 cm (voimistelijan pituudesta riippuen). Ponnistus paikaltaan tasajalkaa. Alastulo jämakälle, kilpailuhalustalo vastaavalle alustalle, korkeus noin 30 cm. Alastulossa yksi korjausaskel sallittu.
	2. Urhon alku selälleen	15 metrin juoksuvauhti. Ponnistus trampetilta käsinseisontaan mattokelelle, jonka korkeus on 145-160 cm. Käsinseisontavaiheessa lantio ja hartiakulma ovat suorat ja vartalo on tiukka. Käsinseisontavaiheen jälkeen tulee näkyä hartiatyöntö, josta päädytään selälleen tiukkaan suoraan asentoon.
Volltirata	3. Puolivoltti + käsinseisonnasta kaatuminen mattokasalle	Vauhdinotto maksimissaan volltiradan päädyssä. Puolivoltin jälkeen tulee päästä ilman taukoa käsinseisontaan lähes suoralla lantiolla mattokasalle, jonka korkeus on vähintään 50 cm. Käsinseisonnasta kaadutaan selälleen tiukkaan suoraan asentoon.
	4. Arabialainen + flikki + jännehypy	Vauhdinotto maksimissaan volltiradan päädyssä. Flikin jälkeen jännehypy ilman taukoa matolle, jonka korkeus on vähintään 30 cm. Jännehypyn alastulossa yksi korjausaskel sallittu.
Vapaa-ohjelma	5. Laukkahypy-askelvipuhypy	Käsien paikkaa ei ole määritetty. Vipuhypyssä jalkojen avaus 135 astetta. Nilkkojen ja polvien tulee olla suorat. Ponnistuksissa ja alastuloissa näkyy plie ja hyvät jalkojen linjaukset. Liike suoritetaan molemmilla jaloilla. Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan molemmilla puolilla 135 avaus vipuhypyssä.
	6. Jalannosto seisten 90 astetta, pito 5 s + nousu päkiälle, pito 2 s	Käsien paikkaa ei ole määritetty. Jalan tulee nousta vähintään 90 astetta. Tukijalan polvi pysyy suorana ja nostettavan jalan polvi ja nilkka ovat ojennettuina. Pito jalkapohja maassa viisi sekuntia, jonka jälkeen noudaan päkiälle, jossa pito kaksi sekuntia. Vartalon neliö ja lantion asento säilyvät hyvinä. Liike suoritetaan molemmilla jaloilla.
	7. Käsinseisonta jalat yhdessä 2 s	Ajanotto alkaa, kun jalat on tuotu käsinseisonnassa yhteen. Suoran ja tiukan käsinseisonnasta tulee pysyä lähes liikkumattomana vähintään kahden sekunnin ajan. Ajanotto päättyy, jos ottaa käsillä askelia, tai kun asento alkaa kaatua. Käsinseisonnasta hartiakulman tulee olla suora, keskivartalo tiukka ja suora, jalat yhdessä polvet ja nilkat ojennettuina.

Fysiikka	8. Vatsavedot puolivälistä ylös 5	Suoritus aloitetaan roikkuen vartalo suorana. Ensimmäinen vatsaveto tehdään alhaalta asti, jonka jälkeen jalat lasketaan puoleenväliin ja viimeiset neljä toistoa tehdään puolivälistä ylös. Ylhäällä molempien jalkojen tulee koskettaa puolapuuta, jossa kädet ovat. Polvien ja nilkkojen tulee pysyä ojennettuina koko suorituksen ajan.
	9. Leuanvedot myötä- ja vastaotteella 3 + 3	Ensimmäiset kolme leuanvetoa tehdään myötäotteella, jonka jälkeen kolme vastaotteella. Otteen saa vaihtaa tulemalla leuanvetojen välissä pois rekiltä, kuitenkin niin, että välissä ei ole selkeää palautusai-kaa. Leuanvedon ylävaiheessa leuan tulee käydä tangon yläpuolella ja alavaiheessa kädet suoristuvat kokonaan.
	10. Pistoolikyyky 3 + 3	Kädet osoittavat suoraan eteenpäin ja tukijalan kantapää pysyy maassa koko liikkeen ajan. Toinen jalka pysyy suorana vartalon etupuolella alas ja ylös mentäessä. Tukijalan varpaat osoittavat eteenpäin ja polven linjaus pysyy samassa linjassa varpaiden kanssa. Polvi ei saa kääntyä sisäänpäin. Kolme toistoa kummallakin jalalla.
Liikku- vuus	11. Eteentaivutus jalat yhdessä tai haaraistunnassa	Molemmissa vaihtoehdoissa polvet pysyvät suorina ja nilkat ojennettuina. Eteentaivutuksessa jalat yhdessä rinnan tulee koskettaa jalkoja. Eteentaivutuksessa haaraistunnassa rinnan tulee koskettaa lattiaa. Voimistelija saa valita kumman liikkeen suorittaa.
	12. Silta jalat 30 cm korkeella	Koroke saa olla korkeintaan 30 cm. Jalat ovat yhdessä ja polvet suorina. Kädet ovat suorina niin, että ranne, kyynärpää ja hartia ovat samassa linjassa pystysuorassa.