



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TEAMGYM

KANSALLISET SÄÄNNÖT

Kilpaharraste

Elokuu 2018

SISÄLLYS

1	YLEISTÄ	2
1.1	Asut	2
1.2	Valmentajat	2
1.3	Kilpailusuorituksen uusiminen	2
1.4	Joukkueen kokoonpano	3
1.5	Ikäluokat.....	3
1.6	Palkitseminen	3
2	VAPAAOHJELMA	3
2.1	Yleistä vapaaohjelmasta	3
2.2	Sommittelu.....	3
2.3	Vapaaohjelman arvostelu	4
2.4	Vapaaohjelman erityismaininnat.....	6
3	VOLTITIRATA JA TRAMPETTI	7
3.1	Arvostelu.....	7
3.2	Yleistä liikkumisesta	9
3.3	Volttirata.....	9
3.4	Trampetti.....	10
4	TUOMARISTO	11
5	OHJEITA/VINKKEJÄ VALMENTAJILLE	11
5.1	Vapaaohjelma	11
5.2	Liikevalinta volttiradalla ja trampetilla	11
5.3	Esimerkki liikesarjoja volttiradalla.....	12

1 Yleistä

Kilpaharrasteluokan tavoitteena on tarjota kilpailumahdollisuus erilaisille joukkueille. Jokainen joukkue tavoittelee siistiä ja ehjää suoritusta omalla tasollaan, nauttien samalla kilpailun tuomasta jännityksestä ja tunnelmasta. Tavoitteena on loistaa omana joukkueenaan.

1.1 Asut

1.1.1 Voimistelijat

Joukkueen voimisteliijoilla ei tarvitse olla täsmälleen samanlaisia kilpailuasuja. Voimistelutossujen ja sukkien käyttäminen on vapaaehtoista. Sidokset ja niveltuet ovat sallittuja, mutta ne täytyy kiinnittää turvallisesti.

Koruja ei sallita. Myös nappikorvakorut, lävistykset ja hiuskoristeet (myös koristeelliset hiuspinnit) luokitellaan koruiksi. Korujen piiloon teippaaminen ei ole sallittua. Irralliset, löysät tai roikkuvat asusteet tai puvun osat, kuten vyöt, henkselit ja nauhat eivät ole sallittuja.

Hiuslenkkien, -pinnien ja -solkien tulee olla turvallisia ja ne tulee kiinnittää hyvin. Mainosten tulee noudattaa voimassaolevia Voimisteluliiton sääntöjä.

1.1.2 Valmentajat

Varmistajina toimivilla valmentajilla tulee olla urheilulliset asut, eikä yllään mitään, mikä voisi aiheuttaa turvallisuusriskin tai häiritä kilpailusuoritusta, mukaan lukien

- a) Huonosti kiinnitetyt tai huomiota herättävät sidokset tai tuet
- b) Korut, kellot, sormukset
- c) Irralliset tai roikkuvat asusteet tai osat, kuten vyöt, henkselit ja akkreditointipassit
- d) Huonosti kiinnitetyt hiuslenkit, -pinnit ja -soljet

1.2 Valmentajat

Trampetilla asianmukainen varmistaminen on pakollista koko kilpailusuorituksen ajan. Valmentaja seuraa kilpailusuoritusta ja toimii tarvittaessa. Trampetin E1-tuomari antaa aloitusmerkin vasta kun varmistajat ovat paikoillaan.

Volttiradalla valmentaja saa olla volttiradan alustuloalueen läheisyydessä, mutta se ei ole välttämätöntä.

Valmentaja voi avustaa liikkeessä, mutta tällöin seuraa keskisuuri suoritusvähennys (0,5p).

Valmentajan tulee toimia vaaratilanteissa.

Valmentaja saa tarvittaessa ohjeistaa voimisteliijoitaan ilman vähennystä.

1.3 Kilpailusuorituksen uusiminen

Kilpailusuoritus voidaan aloittaa uudelleen vain, jos suoritus keskeytyi teline- tai laitevian tai musiikinsoittajan virheen vuoksi. Joukkueen valmentaja saa pysäyttää suorituksen ilman vähennystä, jos suorituksen keskeytyminen ei johdu joukkueesta. Jos suoritusta ei pysäytetä ripeästi, uusimista ei sallita.

Ylituomari päättää kilpailusuorituksen uusimisesta. Jos suoritus uusitaan, se tulee tehdä alusta alkaen kokonaan. Uusiminen tapahtuu seuraavaksi vuorossa olevan joukkueen jälkeen tai ohjeistuksen mukaan.

1.4 Joukkueen kokoonpano

Suositellaan, että kaikki voimistelijat osallistuvat kaikkien telineiden suoritukseen.

Joukkueessa tulee olla 4-14 voimistelijaa. Yli 14 voimistelijan joukkueet tulee jakaa kilpailuja varten.

1.5 Ikäluokat

Joukkueet kilpailevat kolmessa ikäluokassa. Valmentaja päättää mihin luokkaan joukkue ilmoittautuu sen perusteella, minkä ikäisiä suurin osa voimisteliijoista on.

Ikäluokat ovat:

- a) alle 12-vuotiaat
- b) yli 12-vuotiaat
- c) yli 16-vuotiaat (Aikuiset eli Masters)

1.6 Palkitseminen

Suoritus pisteet määrittävät sijoituksen. Telineiden yhteispisteet määrittävät joukkueen sijoituksen. Tämän lisäksi jaetaan kunniakirjat sijoituksen mukaan telinekohtaisesti.

2 Vapaaohjelma

2.1 Yleistä vapaaohjelmasta

Vapaaohjelma on voimistelullinen, musiikkiin tehtävä ohjelma, jonka koko joukkue suorittaa. Musiikissa saa olla sanoja. Ohjelman kesto on ikäluokittain:

- a) 1.15 -1.45 minuuttia alle- ja yli 12- vuotiaiden luokassa
- b) 2.00 - 2.30 minuuttia yli 16-vuotiaiden luokassa

Alueen koko on 14 x 14 m, alustana voimistelumatto, parketti tai päällystetty lattia.

Joukkue odottaa vuoroaan alueen reunalla ja tuomarin annettua aloitusmerkin, joukkue siirtyy alueelle aloitusasentoon juosten.

2.2 Sommittelu

- a) Vapaaohjelman tulee sisältää yksi vaikeusosa kustakin liikeryhmästä:
 - piruetit/piruettitasapainot
 - hypyt
 - tasapainot ja voimaosat
 - akrobaattiset liikkeet

- b) Liikkeet voi valita esimerkiksi 1. tai 2. lk pakollisista vaikeusosista tai vaikeusarvotaulukosta (liite A1).
- c) Voimistelijoiden tulee tehdä samat vaikeusosat ja ne tulee tehdä yhtä aikaa. Vaikeusosissa tulee olla samat käsien ja jalkojen asennot. Peilikuvana suorittaminen on sallittua (esim. eri tukijalka tasapainossa).
- d) Ohjelmassa tulee olla yksi joukkueliike. Se on liike voimistelijoiden välillä, jossa joukkueen voimistelijat toimivat yhdessä samaan aikaan. Joukkueliikkeen tulee osoittaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Se voi olla esimerkiksi toisen voimistelijan nosto, heitto tai kannattelu.

2.3 Vapaaohjelman arvostelu

Tuomarit arvostelevat ohjelman laskien joukkueelle E-pisteet.

2.3.1 Suoritusvähennykset

Suoritusvähennykset tehdään 10 pisteestä.

Ensin määritetään, onko virhe pieni, keskisuuri vai suuri. Tämän jälkeen määritetään vähennyksen suuruus sen perusteella, kuinka monta voimistelijaa teki virheen. Kukin E-tuomari vähentää suoritusvirheistä alla olevan taulukon mukaisesti (0,1 / 0,2 / 0,4 / 0,7 / 1,0). Lisäksi kaatumiselle on erillinen vähennys 0,3.

Suoritusvähennysten määrittäminen				
Kuinka moni teki virheen ↓	Virheen suuruus →	Pieni	Keskisuuri	Suuri
Yksi voimistelija		0,1	0,2	0,4
Alle puolet joukkueesta		0,2	0,4	0,7
Puolet tai yli puolet joukkueesta		0,4	0,7	1,0

0,1

Kun virhe on pieni ja virheen tekee yksi voimistelija.

0,2

Kun virhe on keskisuuri ja virheen tekee useampi kuin yksi voimistelija, mutta alle puolet joukkueesta.

Kun virhe on keskisuuri ja virheen tekee yksi voimistelija.

0,4

Kun virhe on keskisuuri ja virheen tekee alle puolet joukkueesta.

Kun virhe on pieni ja virheen tekee puolet tai yli puolet joukkueesta (esim. koko joukkueella on polvet koukussa -> viimeistely -0,4).

Kun virhe on suuri ja virheen tekee yksi voimistelija.

0,7

Kun virhe on suuri ja virheen tekee alle puolet joukkueesta.

Kun virhe on keskisuuri ja virheen tekee puolet tai yli puolet joukkueesta.

1,0

Kun virhe on suuri ja virheen tekee puolet tai yli puolet joukkueesta.

Vähennykset tehdään per virhe per kerta, ellei muuta ole mainittu. Suoritusvähennykset tehdään liitteen A5 virhevähennystaulukon mukaisesti.

Kukin E-tuomari antaa pisteensä 0,1 pisteen tarkkuudella.

2.3.2 Suoritusvähennysten määritelmät

2.3.2.1 Kuvioiden tarkkuus

Kuvioiden tulee olla täsmällisiä, esim. suorat rivit, kun niin on tarkoitettu.

Vähennys: pieni virhe

2.3.2.2 Yhdenaikaisuus (koreografian mukaisesti)

Joukkueen tulee suorittaa liikkeet yhdenaikaisesti, kun koreografiassa on niin tarkoitettu.

Vähennys: pieni, keskisuuri tai suuri virhe

2.3.2.3 Suorituksen yhdenmukaisuus

Joukkueen tulee suorittaa liikkeet täsmälleen samalla tavalla, ellei koreografiassa ole selkeästi toisin tarkoitettu. Voimistelijoiden tulee suorittaa vaikeusosat samalla tavalla (paitsi käsinseisonta). Esim. piruetissa DB201 vapaan jalan asennon tulee olla kaikilla voimistelijoilla sama.

Vähennys: pieni tai keskisuuri virhe

2.3.2.4 Vaikeusosien suoritus

Vaikeusosat tulee suorittaa vaatimusten mukaisesti. Puutteellisesta tekniikasta vähennetään.

Vähennys: pieni, keskisuuri tai suuri virhe

2.3.2.5 Liikelaajuus ja viimeistely

Liikkeet tulee suorittaa optimaalisella liikelaajuudella. Ojentaumisen ja viimeistelyn tulee näkyä kaikissa liikkeissä läpi ohjelman.

Vähennys: pieni virhe

2.3.2.6 Tasapaino ja hallinta

Ohjelma tulee suorittaa hallitusti. Esimerkiksi ylimääräisistä askeleista, hypähdyksistä, tasapainon hakemisesta ylimääräisin liikkein sekä käsituesta vähennetään.

Vähennys: pieni tai keskisuuri virhe

2.3.2.7 Kaatuminen

Jos voimistelija kaatuu seisomasta istumaan, selälle, vatsalle tai kyljelle, tai tasapainosta käsituella selälle, vatsalle tai kyljelle, vähennetään 0,3 per voimistelija joka kerta.

Vähennys: 0,3 per voimistelija joka kerta

2.3.2.8 Alueen ylitys

Voimistelija ylittää vapaaohjelma-alueen (14 x 14 m), mikäli hän koskettaa lattiaa rajamerkin ulkopuolella millä tahansa kehonosalla. Rajamerkintä (esim. valkoinen tarranauha) kuuluu vapaaohjelma-alueeseen. Alueen ylittämisestä vähennetään joka kerta.

Vähennys: pieni virhe

2.3.2.9 Bonus

Tuomari voi antaa joukkueelle **0,3 pisteen** suuruisen bonuksen. Bonuksen voi ansaita ohjelma, jossa:

- a) voimistelijat eläytyvät erinomaisesti
- b) liikkeet tehdään viimeistellysti
- c) teema näkyy vahvasti
- d) vaikeusosat tehdään hyvin
- e) joukkueliike on kekseliäs

Bonus lisätään jokaisen tuomarin omiin E-pisteisiin.

2.4 Vapaaohjelman erityismaininnat

Tuomarit antavat jokaiselle joukkueelle myös ainakin yhden erityismaininnan seuraavista:

Upea ilmaisu
Omaperäinen ohjelma
Virheetön tekniikka
Saumaton joukkueyhteistyö

Tuomarit voivat myös keksiä itse joukkueelle sopivan erityismaininnan edellä mainittujen sijaan. Tuomarit päättävät erityismaininnasta yhdessä keskustelemalla.

3 Volttirata ja trampetti

Volttiradalla ja trampetilla tehdään kolme kierrosta.

Ensimmäinen kierros on joukkuekierros, jolla koko joukkue tekee saman liikkeen. Toisella ja kolmannella kierroksella voimistelijat voivat tehdä kukin oman liikkeensä. Kaikkien telineen suoritukseen osallistuvien tulee osallistua joukkuekierrokselle. Muilla kierroksilla voimistelijoiden määrä voi vaihdella. Jokaisen esiintyvän voimistelijan jokainen suoritus arvioidaan.

Liikkeiden järjestys tulee olla sellainen, että ne vaikeutuvat loppua kohden. Samat liikkeet esitetään peräkkäin.

3.1 Arvostelu

Tuomarit arvostelevat jokaisen voimistelijan suorituksen ja laskevat joukkueelle E-pisteet. Suositus on, että kaikki voimistelijat suorittavat kaikki kolme kierrosta.

3.1.1 Toleranssi

Tuomarien pisteiden tulee olla toleranssissa, eli alimman ja ylimmän annetun pistemäärän tulee olla yhden pisteen sisällä.

Esimerkki:

Toinen tuomari antaa pisteet 7,3 ja toinen 6,2. Pisteiden erotus on 1,1, joten tuomarit eivät ole toleranssissa, ja neuvottelevat kunnes pisteet saadaan pisteen sisälle.

3.1.2 Vähennykset

Suoritusvähennykset tehdään kohtien 3.2.4.1 - 3.2.4.7 mukaisesti. Vähennykset on selitetty tarkemmin Yleisessä virhevähennystaulukossa (liittessä A5).

Kunkin vähennyksen otsikon perässä olevat sulut kertovat kyseisen kohdan maksimivähennyksen.

Tuomarit arvostelevat suorituksen tehden alla kuvatut vähennykset.

- Vartalonasento (0,1-0,5)
- Viimeisen voltin pituus ja korkeus (0,3)
- Avaus ennen alastuloa (0,2)
- Asento ennen alastuloa (0,3)
- Hallinnan puute alastulossa (0,2-1,5)
- Poikkeaminen keskilinjalta (0,2)
- Läpjuoksu (1,5p)

3.1.2.1 Vartalonasento (0,5)

Liikkeiden tulee täyttää voimistelussa yleisesti tunnustetut ko. liikkeitä koskevat normit. Kaikissa liikkeissä tulee olla siisti ja tarkoituksenmukainen vartalonasento. Jalkojen tulee pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Volteissa tulee olla selkeä kerä-, taitto- tai suora asento ja käsien tulee pysyä lähellä vartaloa.

Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija ja liike lantio- ja polvikulman virheistä.

- Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike jalkojen avauksesta tai ristikkäisyydestä.
Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike pään ja nilkkojen asentovirheistä.
Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike, jossa kädet eivät ole lähellä vartaloa ja kierteen pyörimisakselia.

3.1.2.2 Viimeisen voltin korkeus ja pituus (0,3)

Liikesarjan viimeisen voltin tulee saavuttaa vaadittu korkeus, eikä se saa olla liian pitkä.

Vähennys: 0,2 per voimistelija ja liike liian matalasta viimeisestä voltista.

Vähennys: 0,1 per voimistelija liian pitkästä viimeisestä voltista

3.1.2.3 Avaus ennen alastuloa (0,2)

Voimistelijan tulee näyttää ojennettu vartalonasento viimeistään 30° ennen (alastulon) pystytasoa. Ojennetun asennon näyttämisen jälkeen voimistelija saa valmistautua joustamaan alastulossa (aikaisintaan vaakatason kohdalla).

Vähennys: 0,1 per voimistelija myöhäisestä avauksesta.

Vähennys: 0,2 per voimistelija, jos asento ei ojennu lainkaan.

3.1.2.4 Alastuloasento (0,3)

Vartalon tulee olla alastulossa lähellä pystyasentoa. Joustaminen on kuitenkin sallittua: polvista <math><90^\circ</math> ja lantiosta <math><90^\circ</math>.

Vähennys: 0,2 tai 0,3 per voimistelija, jos alastulo etukenossa (syvä lantiokulma).

Vähennys: 0,2 tai 0,3 per voimistelija $\geq 90^\circ$ polvi- ja lantiokulmasta syvään kyykkyyntä asti.

3.1.2.5 Hallinnan puute alastulossa (1,5)

Alastulon tulee olla hallittu. Alastulon jälkeen liike voi jatkua hallitusti eteen- tai taaksepäin.

Vähennys: 0,2 per voimistelija hallinnan puutteesta, yli-/alirotaatiosta.

Vähennys: 0,3 per voimistelija kevyestä kosketuksesta mattoon yhdellä kädellä/polvella.

Vähennys: 0,5 per voimistelija kevyestä kosketuksesta mattoon kahdella kädellä/polvella.

Vähennys: 0,8 per voimistelija kaatumisesta (istumaan, kuperkeikka, polvilleen jne.)

Vähennys: 1,5 per voimistelija, jos alastuloa ei tehdä jalat edellä.

3.1.2.6 Poikkeaminen keskilinjalta (0,2)

Liikkeet tulee suorittaa volttiradan keskiviivaa pitkin ja alastulo tulee tehdä alastuloalueen keskilinjalle.

Vähennys: 0,1 per voimistelija > 0,5 m poikkeamisesta keskilinjalta.

Vähennys: 0,2 per voimistelija, kun voimistelija poikkeaa alastuloalueen keskilinjalta yli 1 m (ks. kuva liitteessä A5).

3.1.2.7 Läpjuoksu (1,5)

Vähennys koskee joukkueen kaikkia voimistelijoita.

Jos voimistelija juoksee läpi suorittamatta yhtään hyväksyttävää liikettä, vähennetään läpjuoksusta. Läpjuoksuvähennyksen lisäksi ei tehdä muita suoritusvähennyksiä. Vähennys 1,5p /voimistelija.

3.1.2.8 Bonus

Tuomari voi antaa joukkueelle 0,3 pisteen suuruisen bonuksen per kierros. Bonuksen voi ansaita kierros, jossa toteutuu joku seuraavista:

- a) korkeat ja näyttävät liikkeet
- b) hyvä liiketekniikka
- c) ehjä kierros koko joukkueelta

Bonus lisätään jokaisen tuomarin omiin E-pisteisiin.

Joukkueelle voi antaa myös telinekohtaisesti erityismaininnan esimerkiksi korkeista volteista.

3.2 Yleistä liikkumisesta

Voimistelijat odottavat tuomarilta aloitusmerkkiä ja saatuaan sen suoritus voi alkaa. Kilpailutilaisuudesta riippuen suorituksessa voidaan käyttää musiikkia. Musiikissa saa olla sanoja.

Virran (ajan yksittäisten voimistelijoiden suoritusten välissä) tulee olla tasainen. Kahden (vain kahden) voimistelijan tulee liikkua yhtä aikaa.

Voimistelijat palaavat kierrosten välissä takaisin juoksuradan alkupäähän juosten yhdessä. Suorituksen lopuksi voimistelijat ojentavat tuomaristolle ja yleisölle.

3.3 Volttirata

Alustaksi käy kanveesi/ rullamatto/ volttirata/ ilmapolttirata tai vastaava, pituus vähintään 12 m.

Alustan materiaali on ilmoitettava kisakutsussa.

3.3.1 Liikesarjat

Suosittelaa, että volttiradalla pyritään tekemään liikesarjoja. Liikkeet on jaettu kolmeen eri tyyppiin, joista voidaan koota liikesarjoja seuraavin suosituksin:

- a) Liikesarjassa voi olla kaksi samaa liikettä, paitsi ei kahta kohdassa hypyt-mainittua liikettä
- b) Yksittäisen liikkeen tekeminen on mahdollista, jos se on kohdasta voltit

Hypyt	hyppyaskel, jännehypyt, jännehypyt 180°
Perusliikkeet	kärrynpyörä, arabialainen, puolivoltti, flikki
Voltit	kerävoltti, taittovoltti, suorinvoltti, kierteet

Liikesarjan valinnassa tulee ottaa huomioon kunkin voimistelijan taitotaso niin, että suoritus on mahdollista tehdä hyvällä tekniikalla ja suorituspuhtaudella, unohtamatta kuitenkin antaa voimistelijalle tilaisuutta näyttää omaa osaamistaan.

Liikesarjojen viimeisten liikkeiden alastulot suositellaan tehtävän alastuloalueelle.

Liikesarjaa ei saa toistaa muilla kierroksilla, eli samat liikesarjat tulee tehdä yhden kierroksen sisällä. Eli voimistelija ei saa suorittaa samaa liikesarjaa, joka on suoritettu jollakin toisella kierroksella.

Esimerkki:

Ensimmäisellä kierroksella kolme ensimmäistä voimistelijaa tekee liikesarjan käärynpyörä-käärynpyörä ja kolme viimeistä käärynpyörä – arabialainen.

Toisella kierroksella kolme ensimmäistä voimistelijaa haluaisi tehdä käärynpyörä – arabialaisen, mutta he eivät niitä voi tehdä, sillä niitä esitettiin jo edellisellä kierroksella.

3.4 Trampetti

Trampettisuoritus tehdään mattokasalle.

Kilpailunjärjestäjän tulee tarjota vähintään 15 m juoksuvauhti ilman palikoita. Joukkue voi halutessaan käyttää juoksupalikoita (6 m), jos järjestäjällä on nämä mahdollista tarjota. Juoksupalikoiden saatavuus ilmoitettava kisakutsussa.

Trampetin etureunan korkeus: 20–25 cm

Trampetin takareunan korkeus: 60-70 cm (\pm 5 cm)

Alastulo:

- a) mattokasan korkeuden tulee olla lähellä trampetin yläreunan korkeutta \rightarrow korkeus 60–80 cm, riippuen trampetin korkeudesta
- b) päällimmäinen matto: pituus vähintään 3 m, leveys vähintään 2 m
- c) maton ympärillä tulee olla vähintään 30 cm paksuinen turva-alue

Varmistajien tulee seistä riittävän lähellä trampettia/alastulomattoa toimiakseen vaaratilanteessa.

3.4.1 Liikkeet

Trampetilla joukkue esittää liikkeitä, jotka voivat olla esimerkiksi

Hypyt	jännehyppy, jännehyppy 180°, X-hyppy, kerähyppy
Voltit	kerävoltti, taittovoltti, suora voltti, voltit kierteillä

Liikettä ei saa toistaa muilla kierroksilla, eli samat liikkeet tulee tehdä yhden kierroksen sisällä. Eli voimistelija ei saa suorittaa samaa liikettä, joka on suoritettu jollakin toisella kierroksella.

4 Tuomaristo

Järjestävä seura hankkii tuomarit kilpailuihin.

Tuomareita voi olla kaksi tai useampia. Tuomareista yksi toimii ylituomarina. Tuomarit antavat arvionsa itsenäisesti. Pisteiden laskun jälkeen tuomarit voivat keskustella, jos he eivät ole toleranssissa.

Tuomarit pukeutuvat siististi tummiin vaatteisiin. Tuomarit käyttäytyvät positiivisesti ja kannustavasti.

Ylituomarin tehtävänä on käydä ohjeistamassa joukkueita, mikäli he toimivat seuraavissa asioissa vastoin tämän sääntödokumentin suosituksia:

- a) Sääntöjen vastainen kilpailuasua
- b) Korut
- c) Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet
- d) Kilpailualueelle saapuminen
- e) Enemmän kuin kaksi valmentajaa alastuloalueella
- f) Valmentajien puutteellinen toiminta
- g) Voimistelijat eivät palaa yhdessä juosten kierrosten välillä
- h) Muuta erityistä huomioitavaa, jotka vievät joukkuetta eteenpäin (esim. vapaaohjelman sommittelu/vaikeudet, koska ne eivät näy pisteistä)

5 Ohjeita/vinkkejä valmentajille

5.1 Vapaaohjelma

Vapaaohjelman tulee olla joukkueelle mieleinen. Musiikin valinnassa kannattaa huomioida sen rytmi (onko helppo laskea sen tahtiin), vaihtelevuus (rauhallisia ja meneviä kohtia) ja mukaansatempaavuus. On hyvä pyrkiä löytämään joukkueen ikään sopiva teema. Musiikissa saa olla sanoja.

Kuvioiden välillä siirtymiset ovat melko vapaamuotoiset, eli kuviosta toiseen saa ottaa kävely- ja juoksuaskelia. Ne tulee kuitenkin harjoitella siististi.

Ohjelman tulee olla sen tasoinen, että voimistelijat osaavat sen ulkoa hyvin ja voivat tehdä liikkeitä siististi ja varmasti. Näin he pääsevät nauttimaan esiintymisestä parhaiten.

5.2 Liikevalinta volttiradalla ja trampetilla

Valmentajalla on suuri vapaus, ja sen myötä vastuu liikevalinnassa. Joukkueliike/liikesarja tulisi valita siten, että jokainen osaa sen hyvin.

Muilla kierroksilla jokainen voimistelija voi esittää taitonsa mukaisia liikkeitä. Tärkeintä on, että liikkeitä tehdään turvallisesti ja hyvällä tekniikalla.

5.3 Esimerkki liikesarjoja voltitradalla

Voltitradalla voi esittää esimerkiksi seuraavanlaisia liikesarjoja:

- kuperkeikka – jännehyppy 180 – taaksekuperkeikka
- kärrynpyörä – laukkahyppy - kärrynpyörä
- puolivoltti – jännehyppy – arabialainen
- puolivoltti – kärrynpyörä - arabialainen
- puolivoltti – puolivoltti - kärrynpyörä
- puolivoltti – jännehyppy - lentokuperkeikka
- kärrynpyörä - arabialainen
- kuperkeikka – jännehyppy - kärrynpyörä
- kässarikuperkeikka - jännehyppy - kuperkeikka
- arabialainen – jännehyppy – taaksekuperkeikka
- arabialainen – x-hyppy – taaksekuperkeikka