

## Yksilö- ja synkrotrampoliini

Trampoliinilla kilpailtaessa voimistelijoilla tulee olla Voimisteluliiton trampoliinilisenssi ja tapaturmavakuutus. Tapaturmavakuutuksen voi ottaa joko lisenssin kautta, tai varmistua siitä, että oma tapaturmavakuutus kattaa myös kilpaurheilun harjoittelussa ja kilpailuissa sattuneet tapaturmat. Kilpailulisenssit tarkistetaan kilpailuilmoittautumisten yhteydessä.

### Trampoliinivoimistelun kilpailujärjestelmä

Trampoliinilla kilpaillaan sekä harrastesarjoissa, että luokkakilpailuissa. Harrastesarjojen kilpailuja on erikseen harrastetapahtumissa, mutta niitä voidaan järjestää myös luokkakilpailujen yhteydessä. Harrastesarjoissa säännöt ovat yksinkertaisemmat ja tuomarointi perustuu lajitaitojen hallintaan enemmän, kuin virallisiin arvosteluperusteisiin. Luokkakilpailuissa suoritukset arvostellaan virallisien arvosteluperusteiden.

Luokkakilpailuissa kilpaileminen aloitetaan aina 1.luokasta. Sen jälkeen luokissa pääsee etenemään oman taitavuuden kehittymisen mukaisesti. Luokkanousuun seuraavaan kilpailuluokkaan vaaditaan sekä luokkanousupisterajan saavuttaminen (tai ylittäminen) että vaadittujen sarjojen suorittaminen hyväksytysti ilman ylituomarin antamia ylimääräisiä vähennyksiä eli vähennyspisteitä esimerkiksi puuttuvasta vaaditusta elementistä 1.sarjassa, tai päätyemisestä ulos trampoliinilta. Luokkanousun saavutettuaan kilpailija voi siirtyä seuraavaan luokkaan, tai jatkaa kilpailemista samassa luokassa, kunnes riittävä taitotaso seuraavaan luokkaan on saavutettu.

#### 1. Luokka

Kaksi pakollista sarjaa, ei ikärajaa. Sarjojen viimeinen liike tehdään joko kerässä tai taitossa voimistelijan valinnan mukaan. Ei lentoaikaa. Toisesta sarjasta lasketaan mukaan vaikeusastepisteet. Luokkanousupisteraja 42,0.

#### 2. Luokka

Ensimmäisellä kierroksella omavalintainen sarja, jossa on liikevaatimuksia. Toinen sarja on vapaavalintainen sarja ja siitä lasketaan myös vaikeusastepisteet. Ei ikärajaa. Ei lentoaikaa. Luokkanousupisteraja 44,0.

#### 3. Luokka:

Ensimmäisellä kierroksella omavalintainen sarja, jossa liikevaatimuksia, toisella kierroksella on vapaavalintainen sarja. Toiselta kierrokselta lasketaan mukaan vaikeusastepisteet. Ei ikärajaa. Lentoaika mitataan molemmilta kierroksilta ja lisätään kierroksen pisteisiin. Luokkanousupisteraja: 71,0

#### 4. Luokka on korkein luokka ja jaettu kolmeen ikäryhmään:

**Nuoret 14v ja nuoremmat.** Alle 14-vuotiailla (2015 vuonna 2001 ja myöhemmin syntyneet) on ensimmäinen sarja omavalintainen, mutta siinä liikevaatimuksia, toinen sarja on vapaavalintainen ja siitä lasketaan mukaan myös vaikeusastepisteet. Lentoaika mitataan molemmilta kierroksilta. 14 vuotta kilpailuvuonna täyttävä saa valita, kilpaileeko nuorissa vai junioreissa. Kilpailtuaan junioreissa hän ei enää voi palata nuorten ikäryhmään.

**Juniorit.** 14–17-vuotiailla (2015 vuosina 1998–2001 syntyneet) on liikevaatimukset (FIG B) ensimmäisessä sarjassa, toinen sarja on omavalintainen ja siitä lasketaan mukaan vaikeusastepisteet. Molemmilta kierroksilta mitataan myös lentoaika. 14 vuotta kilpailuvuonna täyttävä saa valita kilpaileeko hän nuorissa vai junioreissa. Samoin 17 vuotta kilpailuvuonna täyttävä saa valita, kilpaileeko junioreissa vai senioreissa. Kilpailtuaan kerran vanhemmassa ikäryhmässä ei voimistelija enää voi palata takaisin nuorempaan ikäryhmään.

**Seniorit 17v ja vanhemmat.** 17-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (2015 vuonna 1998 ja aikaisemmin syntyneet) on liikevaatimukset (FIG A) ensimmäisessä sarjassa, toinen sarja on omavalintainen. Ensimmäisestä sarjasta kaksi liikettä tulee merkitä tähdellä kilpailukorttiin, ja näiden vaikeusaste lasketaan mukaan kierroksen pisteisiin. Toiselta kierrokselta lasketaan vaikeusastepisteet koko sarjasta, kuten muissakin luokissa, mutta ensimmäisellä kierroksella tähdellä merkityt liikkeitä ei saa toistaa, tai näistä ei saa enää vaikeusastepisteitä toisella kierroksella. Molemmilta kierroksilta mitataan myös lentoaika.

4.luokassa kaikissa ikäryhmissä molemmilta kierroksilta mitataan myös lentoaika mukaan kierroksen pisteisiin.

Kilpailuissa tehdään yleensä kaksi kierrosta, ja niiden yhteispisteet jäävät kilpailun loppupisteiksi. Joskus kilpailuissa järjestetään finaali. Finaaliin pääsee kahdeksan parasta urheilijaa jokaisesta luokasta, ja silloin finaalikierroksella tehdään yksi vapaavalintainen sarja. Sarjasta lasketaan mukaan myös vaikeusastepisteet. Finaalikierros voi alkaa nollassa, jolloin kilpailun tuloksen ratkaisee lopullisesti pelkkä finaalikierroksen pistemäärä, tai finaalikierroksen pisteet voidaan laskea yhteen kahden alkukilpailukierroksen pisteiden kanssa.

Kilpailuasun on määritelty kilpailusäännöissä, ja kilpailuasun riippuu siitä, kilpaileeko voimistelija harrasteluokassa, luokkakilpailuiden 1.-2.luokissa vai 3.-4-luokissa. Kaikkein vapain kilpailuasun saa olla harrasteluokassa, ja kilpailuasun vaatimukset kiristyvät kilpailu-uran edetessä. Kun pääsee 3.luokkaan asti, on kilpailuasun oltava kansainvälisten trampoliinisääntöjen mukainen. Kilpailuasua koskevat ohjeet on hyvä tarkistaa viimeistään siinä vaiheessa, kun ilmoittautuminen kilpailuun tehdään.

### **Kilpailutapahtumat**

Kilpailutapahtumista saa tietoa esimerkiksi Voimisteluliiton tapahtumakalenterista ja Kisapalvelusta. <http://voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Lajien-yhteiset-asiat/Kisapalvelu>

Kilpailutapahtumiin ilmoittaudutaan yleensä ennakoon, joskus jälki-ilmoittautuminen itse kilpailupaikallakin on vielä mahdollista. Kilpailuissa ennen itse kilpailua on kokeilu, jonka aikana urheilijat voivat tutustua käytettävään kilpailuvälineeseen eli trampoliiniin. Kaikki trampoliinit ovat hiukan erilaisia ponnistustuntumaltaan, ja siksi kokeilu mahdollistetaan lähellä itse kilpailua. Kilpailun tarkemman aikataulun löydät aina kilpailukutsusta.

Kilpailutapahtumista ja kilpailemisesta löydät vielä lisätietoa Voimisteluliiton sivujen osiosta Lajien yhteiset asiat <http://voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Materiaalit>