JOUKKUEVOIMISTELUN KILPA- JA HARRASTESARJOJEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN SÄÄNNÖT

kilpasarjat: 12–14-vuotiaat,
harrastesarjat: 12–14-vuotiaat

Voimassa alkaen 1.9.2023
Päivitetty 23.2.2024
Kuva: Jukka Hämeenniemi

Sisällys

1 Yleistä 4
1.1. Kilpailujen järjestäminen 4
1.2. Kilpailusarjat, voimassa 1.3.2024 alkaen 4
1.3. Osanotto-oikeus 5
1.4. Kilpailujoukkue 5
1.5. Ilmoittautuminen 5
1.6. Osanoton varmistus 6
1.7. Kilpailuohjelma 6
1.7.1. Ohjelma 6
1.7.2. Ohjelman pituus 6
1.7.3. Musiikki 6
1.8. Kilpailuasu 6
1.8.1 Hiukset ja meikit 7
1.9. Kilpailuväline 7
1.10. Kilpailualue 8
1.11. Kurinpito 8
1.11.1 Doping 8
1.11.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta 9
2 Ohjelman sommittelun tekniset vaatimukset 10
2.1. Tekniset vaatimukset 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjassa 10
2.1.1. Vartalonliikkeet 10
2.1.2. Tasapainot 10
2.1.3. Hypyt 11
2.1.4. Käsiliikkeet 12
2.1.5. Askelsarjat 12
2.1.6. Akrobatialiike 13
2.1.7. Kahden eri liikesuvun sarjat 13
2.1.8. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa 13
2.2. Tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa 14
2.2.1. Vaadittavat vaikeusosat 14
2.2.2. Ylimääräiset vaikeusosat 16
2.3. Tekniset vaatimukset yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa 17
2.3.1. Vartalonliikkeet 17
2.3.2. Tasapainot 17
2.3.3. Hypyt 18
2.3.4. Käsiliikkeet 19
2.3.5. Askelsarjat 19

2.3.6. Kahden eri liikesuvun sarjat ... 20
3 Ohjelman sommittelun tekninen arvo (TV) ... 21
3.1. Tekninen arvo 12–14-vuotiailla ... 21
3.2. Tekninen arvo yli 14-vuotiaiden sarjoissa ... 22
3.3 Tekninen arvo yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa ... 24
4 Ohjelman sommittelun taiteelliset vaatimukset ... 25
4.1. Voimistelullinen arvo ... 25
4.2. Ohjelman rakenne ... 26
4.3. Omaperäisyys, ilmaisullisuus ja musiikki ... 27
4.4. Vähennykset taiteellisesta arvosta ... 28
4.4.1. Vähennykset musiikista ... 28
4.4.2. Vähennykset sommittelullisesta virheestä ... 28
4.4.3. Yleisvähennykset ehdotuksen kautta ja ylituomarivähennykset ... 29
5 Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo (AV) ... 30
6 Suoritus ... 32
7 Suorituksen arviointi ... 33
7.1. Välinevähennykset ... 35
8 Tuomaristo ... 36
8.1. Yleistä ... 36
8.2. Tuomariston kokoonpano ... 36
8.2.1. Arvostelutuomarit ... 36
8.2.2. Jury tai virallinen valvoja ... 36
8.2.3. Rajavalvojat ... 36
8.2.4. Arvostelutuomarin tehtävät ... 36
8.2.5. Ylituomarin tehtävät ... 37
9 Pistelasku ... 39
9.1. Pisteiden muodostuminen ... 39
9.2. Sommittelutuomariston pistelasku ... 39
9.2.1. Tekninen tuomaristo TV ... 39
9.2.2. Taiteellinen tuomaristo AV ... 40
9.3. Suoritustuomariston pistelasku ... 40
10 Tulokset ja palkitseminen ... 41
10.1. Tulokset ... 41
10.2. Mitalit ja palkitseminen ... 41
10.3. Muut ohjeet ... 42
Liite 1: JV-tekniikka ... 43

1 Yleistä

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun kilpasarjojen 12–14 v., 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sarjan sekä harrastesarjojen 12–14 v., 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sekä aikuisten 25 v., 35 v. ja 45 v. kilpailusäännöt. Sääntöjä käytetään kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailuissa.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Suomen Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seurayhtymälle. Kilpasarjojen ja harrastesarjojen vapaaohjelman kilpailuita järjestetään vuosittain keväällä ja välineohjelman kilpailuita vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmällä on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin.

1.2. Kilpailusarjat, voimassa 1.3.2024 alkaen

12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät voimistelijat.

Kilpasarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
Harrastesarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta yhdellä tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

14–16-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat.

Kilpasarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
Harrastesarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta yhdellä tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

16–18-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja, 18 vuotta täyttävät voimistelijat.

Kilpasarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
Harrastesarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella alaspäin tai rajattomasti ylöspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta vuodella tai kahdella vuodella alaspäin tai rajattomasti ylöspäin.

Yli 18 -vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat.

Kilpasarja: kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta alaspäin niin, että voimistelija täyttää kilpailuvuonna 15 vuotta, yläikärajaa ei ole.
Harrastesarja: kolme voimistelijaa voi poiketa ikärajasta alaspäin niin, että voimistelija täyttää kilpailuvuonna 15 vuotta, yläikärajaa ei ole.

Pienemmissä kilpailuissa ylin sarja voi olla yli 16-vuotiaiden sarja. Mikäli osallistujia yli 16-vuotiaiden sarjoihin on 7 tai vähemmän, tulee sarjat yhdistää. Mikäli toisessa sarjassa on 2 tai vähemmän osallistujia, sarjat yhdistetään, vaikka toisessa olisi enemmän osallistujia. Tällöin sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v. täyttävät ja sitä vanhemmat.

Kilpasarja: kaksi voimistelijaa voi vuodella alittaa ikärajan.
Harrastesarja: kaksi voimistelijaa voi alittaa ikärajan vuodella ja yksi voimistelija voi alittaa ikärajan yhdellä tai kahdella vuodella.

Yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjat. Kaksi voimistelijaa voi alittaa sarjan nimen mukaisen ikärajan, mutta kaikkien voimistelijoiden tulee olla vähintään 18-vuotiaita. Yläikärajaa ei ole. Sarjoja ei yhdistetä, vaikka osallistujia olisi vähän.

<u>Välineohjelmassa</u> 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjassa kilpailuväline on vapaavalintainen (naru, pallo tai vanne) ja kaikissa yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa kilpailuväline on vapaavalintainen (naru, pallo, vanne, keilat tai nauha). Kaikissa sarjoissa koko joukkueella tulee olla sama väline. Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa ei kilpailla välineohjelmilla.

1.3. Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seurayhtymät. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima voimassa oleva lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin voimisteluliiton nettisivuilla.

Yksi joukkue voi osallistua yhden kauden aikana vain yhteen mestaruusarvoiseen kilpailuun.

1.4. Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 5 voimistelijaa.

Alle 18-vuotiaiden sarjoissa varavoimistelijoita ei voi olla. Kaikkien kilpailujoukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia.

Yli 18-vuotiaiden sarjoissa joukkue nimeää itse kilpailevan kokoonpanon. Jokaisella joukkueeseen kuuluvalla on oikeus saada kilpailla kauden aikana. Kilpailuun nimetty kokoonpano palkitaan.

Voimistelija voi kilpailla joukkuevoimistelun samassa kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, kilpailuun nimetty kokoonpano kokonaisuudessaan palkitaan, myös loukkaantuneet ja sairastuneet voimistelijat. ~~Jos voimistelija loukkaantuu kilpailujen aikana, hänet palkitaan joukkueen mukana.~~

Kilpailujoukkueen kokoonpano voi vaihtua alkukilpailun ja finaalin välillä, mikäli joku voimistelija on estynyt kilpailemasta toisena päivänä esim. loukkaantumisen ja/tai sairastapauksen takia, ikäpoikkeamia voi olla kahdella voimistelijalla, kuten yllä määritelty. Yli 18-vuotiaiden sarjoissa kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä joukkueen sisäisellä päätöksellä, ikäpoikkeamia voi olla kahdella voimistelijalla.

Jos joukkue aloittaa vajaalla joukkueella kilpailusuorituksen tai voimistelija joutuu keskeyttämään kesken suorituksen, joukkueelta vähennetään pisteitä puuttuvasta voimistelijasta:

- Suorituksen ylituomari (**EXE YT**) tekee vähennyksen puuttuvasta voimistelijasta: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta.

Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä kilpailusäännöissä.

1.5. Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kilpailukutsussa määritellyllä tavalla järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. Myöhästyneistä ilmoittautumisista peritään osallistumismaksu 200 % korotettuna.

1.6. Osanoton varmistus

Osanoton varmistus kilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa, kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan kilpailun alkamista. Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan joukkueen kilpailuun nimetty kokoonpano. Osallistuminen edellyttää joukkueen osanottomaksun suorittamista. Mikäli kilpailussa järjestetään loppukilpailu ja joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.7. Kilpailuohjelma

1.7.1. Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä, syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Voimisteluvälineenä voi olla 12–14-vuotiailla naru, pallo tai vanne ja yli 14-vuotiaiden sarjoissa naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Koko joukkueella tulee olla sama väline. Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelmalle ei ilmoiteta nimeä. Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa ei ole välineohjelmia.

1.7.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on 2.00 – 2.30 minuuttia kaikissa sarjoissa. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen.

- Taiteellisen ylituomari **(AV YT)** tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta täydestä ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista.

Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva eikä liian pitkäkestoinen ja siinä ei saa käyttää musiikkia tai ylimääräisiä liikkeitä. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

- Taiteellisen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 sisääntulo kestää liian kauan, siinä on käytetty musiikkia tai se sisältää ylimääräisiä liikkeitä.

1.7.3. Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Irralliset äänitehosteet ovat kiellettyjä. Lyhyt äänimerkki voi kuulua musiikin alussa. Musiikki voi soida ohjelman alussa lyhyen hetken ilman, että voimistelijat liikkuvat. Voimistelijat eivät saa äännellä, lukuun ottamatta yksittäisiä taputuksia, naputuksia tai muita samankaltaisia ääniä. Musiikin tulee olla cd-levyllä tai järjestävän seuran pyynnöstä etukäteen sähköisesti toimitettuna. Äänitteellä saa olla vain yksi musiikki äänitteen alussa. Äänitteen kannessa ja levyssä tulee olla seura, sarja ja mahdollinen joukkueen nimi selvästi merkittynä. Äänentoistotekniikasta vastaa järjestäjä. Joukkueiden omat kuvatehosteet ja lisävalot ovat kiellettyjä.

- Sommittelun taiteellinen tuomari **(AV)** tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta musiikin huonosta yhdistämisestä, katkoksesta musiikissa, voimistelijan ääntelystä tai irrallisesta äänitehosteesta, joka häiritsee musiikin rakennetta.

1.8. Kilpailuasu

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku. Asun tulee olla kaikilla voimistelijoilla samanlainen voimistelupuku. Mikäli asu on tehty kuviollisesta kankaasta, pieniä leikkauksesta johtuvia eroja voi olla tai jos asussa on käytetty läpikuultavaa kangasta, joukkueen sisällä voi olla eroja, oma ihonväri huomioiden. Puvun tulee säilyä samanlaisena suorituksen alusta loppuun, eikä se saa peittää liikkeen näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.

Puku ei saa olla läpinäkyvä. Kaula-aukko ei saa olla edestä eikä takaa liian avoin (solis- ja lapaluut peittävä), eikä puvun alaosan leikkaus liian uurrettu (ei saa nousta edessä suoliluun harjanteen yli ja takana pakaran yli). Läpikuultava kangas käsissä, selässä ja edessä ylävartalon yläosassa (dekolteealueella) sallitaan. Pieni pakaran alaosaan ulottuva hame sallitaan. Hame ei saa estää liikkeen näkymistä. Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa hame saa yltää polviin asti (ei alle). Lisäksi näissä sarjoissa puku voi olla istuvuudeltaan hiukan perinteistä kilpailuasua väljempi, mutta se ei saa estää liikkeen näkymistä.

Kilpailuasussa sallittuja ovat:

- trikoot ja tossut
- pienet koristeet hameessa tai puvussa, jotka eivät häiritse suoritusta
- ihon väriset tukisidokset ja teipit
- liput ja yhteistyökumppaneiden logot koko max. 30cm2 ja max. 5x6 cm. Tunnus voi olla vasemmassa olkavarressa tai lonkan alueella vasemmalla. Tarkemmat ohjeet määritelty Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitosäännöissä.

Kilpailuasussa kiellettyä ovat:

- hatut, huput tai muut päähineet
- erilliset koristeet ranteissa, nilkoissa tai/ja kaulassa
- valot kilpailuasussa
- käsineet
- housut

Kilpailuasun tulee olla esteettinen, se ei saa loukata uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaista poliittista asennetta/mielipidettä.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 kilpailuasusta, joka loukkaa uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaisee poliittista asennetta/mielipidettä.

1.8.1 Hiukset ja meikit

Hiukset (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Pienet hiuskoristeet ovat sallittuja (max. koko 5x10cm, korkeus päänahasta 1 cm). Pestävät hiusvärit ovat kiellettyjä. Meikki sallitaan, mutta sen tulee olla maltillinen, urheiluun sopiva ja esteettinen. Maalaukset, piirustukset ja koristeet (esim. strassit) kasvoissa eivät ole sallittuja.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1/-0.2 yhden/useamman voimistelijan sääntöjenvastaisesta asusta, hiuksista tai/ja meikistä.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 jokaisesta irronneesta osasta (hiuskoriste, tossu jne.)

1.9. Kilpailuväline

Välineen tulee olla sääntöjen mukainen. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle. Rajavalvoja tarkistaa etäisyyden.

Naru

Materiaali	*Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita.*
Pituus	*Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritustekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien jalkojen alla. Narun päät ulottuvat välille kainalo – olkapäät. Välinetarkistuksissa narun pituutta ei mitata.*
Narun päät	*Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua kummassakin päässä sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*

Pallo

Materiaali	*Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Halkaisija	*Pallon halkaisija on 18 – 20 cm.*

Vanne

Materiaali	*Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Halkaisija	*Vanteen halkaisija on 70–90 cm 12–14-vuotiaiden sarjassa ja 80–90 cm yli 14-vuotiaiden sarjoissa.*

Keilat

Materiaali	*Keilojen tulee olla muovia tai muuta synteettistä ainetta. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Pituus	*Keilojen pituus on vähintään 40 cm.*
Paino	*Keilojen paino on vähintään 150 g/ keila.*

Nauha

Materiaali	*Nauhan tulee olla silkkiä tai vastaavaa materiaalia. Keppi voi olla puuta, bambua, muovia tai lasikuitua. Nauha tulee olla koko joukkueella samanlainen, koristelusta tai värjäyksestä johtuvat pienet erot sallitaan. Nauhan koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Mitat	*Nauhan leveys on 4-6 cm. Nauhan pituus on 4-6 m. Joukkueen nauhojen pituusero voi olla enintään 30 cm. Keppiin kiinnitettävä nauhan pää voi olla enintään 1 metrin pituudelta kaksinkertainen. Lähinnä keppiä olevassa päässä saa olla enintään 5 cm pituinen, hyvin ohut vahvistus ommeltuna nauhan väliin.*

1.10. Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 metriä. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Rajojen ulkopuolella tulee olla vähintään 2m vapaata tilaa.

- Suorituksen ylituomari (EXE YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta rajanylityksestä

1.11. Kurinpito

1.11.1 Doping

Voimisteluliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n antidopingsäännöstöä, Voimisteluliiton antidopingohjelmaa ja Kansainvälisen antidoping-toimiston WADA:n, Olympiakomitean ja kansainvälisten kattojärjestöjensä anti-dopingsäännöstöjä. Liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja urheilijoiden tukihenkilöt ovat velvollisia tutustumaan voimassa oleviin antidopingsäännöstöihin. Kaikki liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella.

1.11.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Jokaisen joukkueen ja valmentajan tulee kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita ja yleisöä. Voimakkaat äänet tai musiikki kilpailualueen ulkopuolella eivät ole sallittuja toisen joukkueen suorittaessa kilpailusuoritustaan. Joukkueen jäsen (valmentaja, joukkueen johtaja tms.) ei voi kommunikoida suullisesti (laskeminen, kova kannustus) tai elehtien (mm. taputus) joukkueelle kilpailusuorituksen aikana. Minkäänlainen avustus ei ole sallittua kilpailusuorituksen aikana.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 joukkueen avustamisesta.

2 Ohjelman sommittelun tekniset vaatimukset

2.1. Tekniset vaatimukset 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjassa

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti seuraavista liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä. Sommittelun arvoa nostaa liikkeiden yhdisteleminen sarjoiksi ja yhdistelmiksi sekä muihin liikesukuihin.

2.1.1. Vartalonliikkeet

Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Keskustaliikunnan periaatteena on liikkeiden harmonisuus, tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus, rytmisyys ja dynaamisuus.

Sommittelun tulee sisältää vähintään **1 vartalonliike jokaisesta seuraavasta vartalonliikeryhmästä:**

- aaltoliike
- kierto
- koonto
- pystyrentous
- syöksy tai kallistus
- taivutus
- vauhtiheitto

Lisäksi:
– 2 vartalon A-liikesarjaa, jotka muodostuvat kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.
– 1 vartalon B-liikesarja, joka muodostuu kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.

Edellä lueteltu yksittäinen vartalonliike voi sisältyä liikesarjaan. Vartalosarjat tulee suorittaa jatkuvuutta korostaen loogisesti ja taloudellisesti. Vaadittavien vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

Vartalon liikesarjat voivat sisältää myös muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä.
Esim.

- kierähdykset
- kuperkeikat
- niskaseisonta

2.1.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:
– 2 tasapainoa
– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Molemmat jalat voivat olla koukussa.

- 12–14-vuotiaiden kilpasarjassa: tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 45°. Poikkeuksena on passe`-tasapaino, jossa vapaan jalan reiden tulee nousta 90°.
- 12–14-vuotiaiden harrastesarjassa tasapainon vapaan jalan reiden nousulle ei ole liikelaajuusvaatimuksia.

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
    - Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
    - Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä
    - Piruetissa vapaa jalka voi olla alle 90°.

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

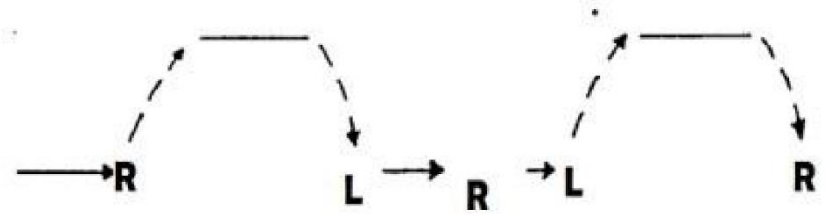
Tasapainojen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.1.3. Hypyt

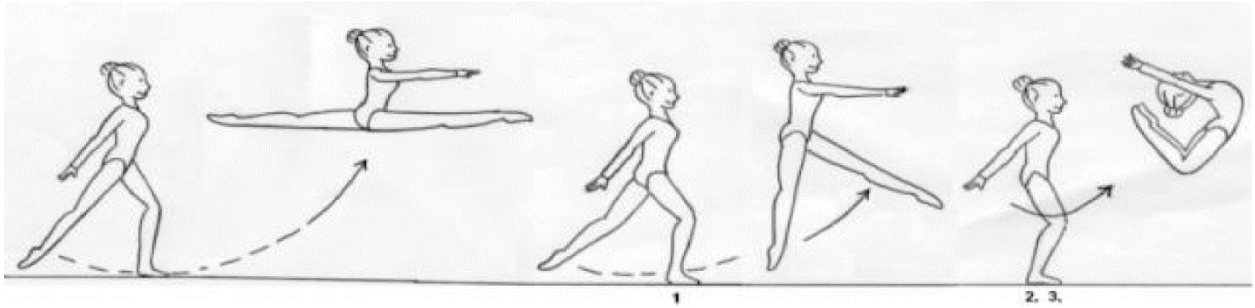
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 2 hyppyä
– 1 hyppysarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1



Esimerkki 2



Esim.

- kasakkahyppy
- x-hyppy
- jännehyppy
- harppaushyppy
- heittohyppy
- kaurishyppy
- kissahyppy
- polvennostohyppy
- varsahyppy
- kerähyppy
- sivuharppaus
- näpäyshyppy
- saksihyppy
- hypyt, jotka ilmalennon aikana kääntyvät tai pyörivät

Hyppyjen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.1.4. Käsiliikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 1 käsiliikesarja, joka sisältää vähintään kolme erilaista käsiliikettä. Suorituksessa tulee selvästi näkyä erilaiset suunnat ja tasot sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Liikkeen tulee näkyä koko yläraajassa ja liikkeissä tulee korostaa jatkuvuutta. *Välinekaudella käsiliikesarjan sijaan suoritetaan välineliikesarja, jonka tulee sisältää kolme erilaista välineliikettä.*
Esim.

- aaltoliikkeet
- heilahdukset
- heitot
- kahdeksikkoliikkeet
- kierrot
- vauhtiheitot
- viennit
- vedot
- pujotukset
- pyöritykset
- taputukset
- työnnöt
- lyönnit
- vauhtiviennit
- nostot
- ojennukset

Käsiliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv- tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.1.5. Askelsarjat

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– **2 askelsarjaa** (vähintään 6 askelta), jotka koostuvat vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä.

Yhdessä askelikossa tai hyppelyssä tulee olla rytmin vaihdos. Yhdessä sarjassa askeleet ja/tai hyppelyt tulee olla yhdistettynä muuhun liikesukuun (esim. tehdään samaan aikaan käsi- tai vartalon liikkeen kanssa)
Esim.

- hyppyaskel
- kisapyörintä
- masurkan askel
- ristiaskel
- valssiaskel
- vauhtiaskel
- haara-perushyppely
- hyppyaskel
- kantavarvashyppely
- tasahyppely
- jenkan askel
- laukka-askel
- polkan askel
- sivuaskel
- vaihtoaskel
- tanajuoksu
- heilurihyppely
- erilaiset tyylitellyt käynnit ja juoksut
- luisteluhyppely
- varsahyppely

Askel- ja hyppelysarjojen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.1.6. Akrobatialiike

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 1 akrobatialiike, jossa lantion tulee nousta pään yläpuolelle vertikaalitasossa, jolloin vartalon paino on yläraajojen varassa. Liikkeissä tulee näkyä keskivartalon hyvä kannatus. Akrobatialiikkeiden tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.

Esim.
- siltakaadot ja kärrynpyörät ilman selvää pysähdystä pystyasennossa

Kiellettyjä liikkeitä ovat:
- käsin-, päällä- ja kyynärseisonta
- kaikki liikkeet, joissa on ilmalento

Akrobatialiikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.1.7. Kahden eri liikesuvun sarjat

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 3 erilaista kahdesta eri liikesuvusta yhdistettyä sarjaa. Sarja koostuu peräkkäin toisiinsa sidotuista liikesuvuista jatkuvuutta korostaen. Vaaditut sarjat muodostuvat yhdistämällä A- (kahden liikkeen) tai B- (kolmen liikkeen) vartalonsarja toiseen liikesukuun (= tasapainoon tai hyppyyn) tai yhdistämällä tasapaino ja hyppy. Sarjan aikana eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Kahden eri liikesuvun sarjat tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Sama variaatio huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Eri variaatiot:
- vartalon A- tai B- liikesarja + tasapaino
- tasapaino + vartalon A- tai B- liikesarja
- vartalon A- tai B- liikesarja + hyppy
- hyppy + vartalon A- tai B- liikesarja
- hyppy + tasapaino
- tasapaino + hyppy

2.1.8. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineohjelman tulee muodostua monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Vartalo-, tasapaino- ja hyppysarjassa sekä kahden liikesuvun yhdistelmissä välineen tulee liikkua jokaisen liikkeen alussa, aikana tai lopussa. Välineen tulee liikkua välineelle tyypillisesti, hyvällä joukkuevoimistelutekniikalla suoritettuna. Poikkeuksena akrobatialiikkeet sekä piruetit ja illusionit, joissa väline saa olla staattinen.

2.2. Tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa

Tekniset vaatimukset muodostuvat vaadittavista ja ylimääräisistä vaikeusosista. Vaadittavat vaikeusosat sisältävät vartalonliikkeitä sekä -sarjoja, tasapainoja ja hyppyjä. Ylimääräiset vaikeusosat muodostuvat näiden yhdistelmistä.

2.2.1. Vaadittavat vaikeusosat

2.2.1.1. Vartalonliikkeet

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti vartalonliikkeistä ja niiden yhdistelmistä, vartaloliikesarjoista.

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 2 erilaista aaltoliikettä
– 2 erilaista vauhtiheittoa
– 2 vartalon A-liikesarjaa, jotka muodostuvat kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen.
– 2 vartalon B-liikesarjaa, jotka muodostuvat kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen.

Aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voidaan suorittaa yksittäisinä liikkeinä, erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavien aaltoliikkeiden ja vauhtiheittojen suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A tai B -liikesarjoihin.
Lisäksi sommittelussa tulee näyttää myös muut perusvartalon liikkeet eli koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy.

Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti kehiteltyjä vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

2.2.1.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.
Sommittelun tulee sisältää vähintään

– 2 tasapainoa
– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Molemmat jalat voivat olla koukussa.
- Yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa: Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta *vähintään 90°.*
- Harrastesarjoissa tasapainon vapaan jalan reiden nousulle *ei ole liikelaajuusvaatimuksia.*

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:
- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.

- Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
- Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä
- Piruetissa vapaa jalka voi olla alle 90°.

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Ohjelma voi sisältää ainoastaan kaksi lattiatuesta lähtevää tasapainoa. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

Käden/ käsien tuki lattiasta voi kestää enintään yhden (1) sekunnin. Aika lasketaan, kun voimistelija on saavuttanut tasapainoasennon. Jos käsituki kestää yli sekunnin, tasapainoa ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

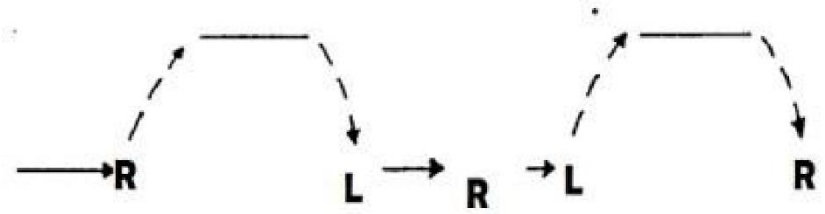
Tasapainojen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.2.1.3. Hypyt

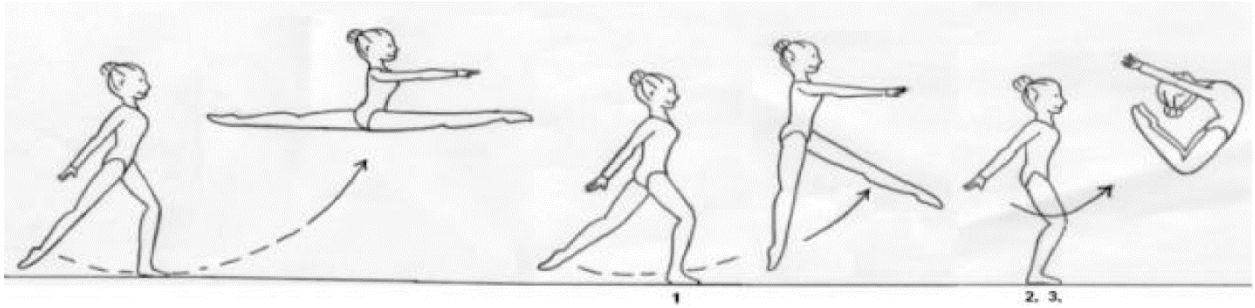
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 2 hyppyä
– 1 hyppysarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1



Esimerkki 2



Hyppyjen normaali alastulo tapahtuu jaloille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

Hyppyjen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.2.2. Ylimääräiset vaikeusosat

Vaadittavien vaikeusosien lisäksi ohjelmassa voi olla **ylimääräisiä vaikeusosia**. Ylimääräiset vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A- tai B- sarjat, tasapainot, hypyt). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Ylimääräiset vaikeusosat tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Kahden liikesuvun samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Eri variaatiot:

- vartalon A- tai B- liikesarja + tasapaino
- tasapaino + vartalon A- tai B- liikesarja
- vartalon A- tai B- liikesarja + hyppy
- hyppy + vartalon A- tai B- liikesarja
- hyppy + tasapaino
- tasapaino + hyppy

2.2.3. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineohjelman tulee muodostua monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineen tulee liikkua välineelle ominaisesti, ja liike tulee suorittaa joukkuevoimistelutekniikalla. Välineohjelmassa vaikeusosa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Keilaohjelmassa molempien keilojen tulee liikkua, mutta liike voi olla epäsymmetrinen.

Vartalonliikkeissä ja vartalosarjoissa välineliikkeiden sarja tulee olla yhtäjaksoinen. Välineen liikkeen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan. Tasapainoissa välineen liikettä tulee tehdä tasapainoasennon aikana. Piruetissa ja illusionissa välineen liikettä tulee tehdä valmistautumisessa ja piruetin lopetuksessa, mutta itse pyörimisen aikana väline saa olla staattinen. Hypyissä välineliikettä tulee tehdä ilmalennon aikana.

Välineille ominaiset liikeryhmät sekä oikea suoritustekniikka ovat kuvattuna jv-lisäliitteessä.

2.3. Tekniset vaatimukset yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti seuraavista liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä. Sommittelun arvoa nostaa liikkeiden yhdisteleminen sarjoiksi ja yhdistelmiksi sekä muihin liikesukuihin.

2.3.1. Vartalonliikkeet

Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Keskustaliikunnan periaatteena on liikkeiden harmonisuus, tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus, rytmisyys ja dynaamisuus.

Sommittelun tulee sisältää vähintään **1 vartalonliike jokaisesta seuraavasta vartalonliikeryhmästä:**

- aaltoliike
- kierto
- koonto
- pystyrentous
- syöksy tai kallistus
- taivutus
- vauhtiheitto

Lisäksi:
– 2 vartalon A-liikesarjaa, jotka muodostuvat kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.
– 2 vartalon B-liikesarjaa, joka muodostuu kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.

Edellä lueteltu yksittäinen vartalonliike voi sisältyä liikesarjaan. Vartalosarjat tulee suorittaa jatkuvuutta korostaen loogisesti ja taloudellisesti. Vaadittavien vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

Vartalon liikesarjat voivat sisältää myös muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä.
Esim.

- kierähdykset
- kuperkeikat
- niskaseisonta

2.3.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

– 1 tasapaino
– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Molemmat jalat voivat olla koukussa. Tasapainon vapaan jalan reiden nousulle ei ole liikelaajuusvaatimuksia.

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
    - Piruteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
    - Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä.
    - Piruetissa vapaa jalka voi olla alle 90°.

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

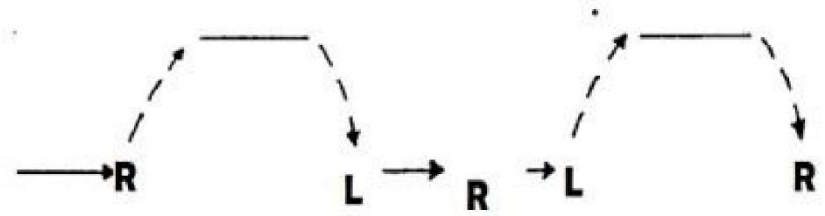
Tasapainojen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.3.3. Hypyt

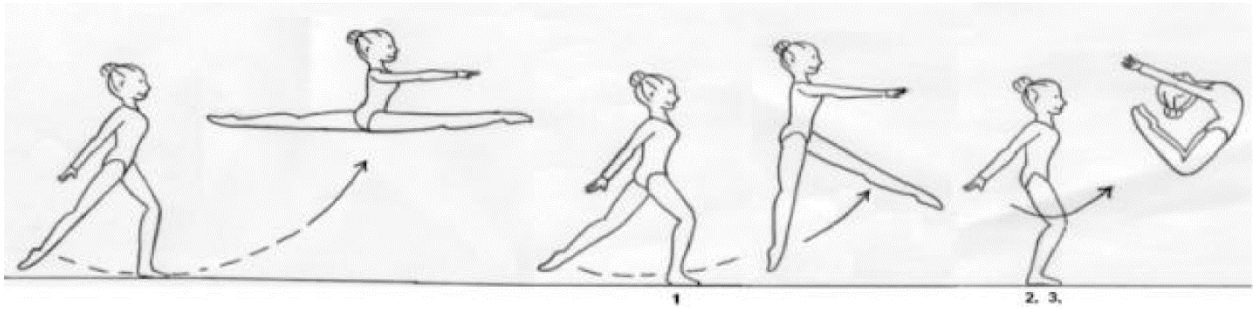
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 1 hyppy
– 1 hyppysarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1



Esimerkki 2



Esim.

- kasakkahyppy
- x-hyppy
- jännehyppy
- harppaushyppy
- heittohyppy
- kaurishyppy
- kissahyppy
- polvennostohyppy
- varsahyppy
- kerähyppy
- sivuharppaus
- näpäyshyppy
- saksihyppy
- hypyt, jotka ilmalennon aikana kääntyvät tai pyörivät

Hyppyjen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.3.4. Käsiliikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 1 käsiliikesarja, joka sisältää vähintään kolme erilaista käsiliikettä.

Suorituksessa tulee selvästi näkyä erilaiset suunnat ja tasot sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Liikkeen tulee näkyä koko yläraajassa ja liikkeissä tulee korostaa jatkuvuutta.
Esim.

- aaltoliikkeet
- heilahdukset
- heitot
- kahdeksikkoliikkeet
- kierrot
- vauhtiheitot
- viennit
- vedot
- pujotukset
- pyöritykset
- taputukset
- työnnöt
- lyönnit
- vauhtiviennit
- nostot
- ojennukset

Käsiliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.3.5. Askelsarjat

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– **2 askelsarjaa** (vähintään 6 askelta), jotka koostuvat vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä.

Yhdessä askelikossa tai hyppelyssä tulee olla rytmin vaihdos. Yhdessä sarjassa askeleet ja/tai hyppelyt tulee olla yhdistettynä muuhun liikesukuun (esim. tehdään samaan aikaan käsi- tai vartalon liikkeen kanssa)
Esim.

- hyppyaskel
- kisapyörintä
- masurkan askel
- ristiaskel
- valssiaskel
- vauhtiaskel
- haara-perushyppely
- hyppyaskel
- kantavarvashyppely
- tasahyppely
- jenkan askel
- laukka-askel
- polkan askel
- sivuaskel
- vaihtoaskel
- tanajuoksu
- heilurihyppely
- erilaiset tyylitellyt käynnit ja juoksut
- luisteluhyppely
- varsahyppely

Askel- ja hyppelysarjojen muut vaatimukset ovat kuvattuna jv- tekniikkaliitteessä, sääntöjen lopussa.

2.3.6. Kahden eri liikesuvun sarjat

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– 3 erilaista kahdesta eri liikesuvusta yhdistettyä sarjaa.

Sarja koostuu peräkkäin toisiinsa sidotuista liikesuvuista jatkuvuutta korostaen. Vaaditut sarjat muodostuvat yhdistämällä A- (kahden liikkeen) tai B- (kolmen liikkeen) vartalonsarja toiseen liikesukuun (= tasapainoon tai hyppyyn) tai yhdistämällä tasapaino ja hyppy. Sarjan aikana eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Kahden eri liikesuvun sarjat tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Sama variaatio huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Eri variaatiot:

- vartalon A- tai B- liikesarja + tasapaino
- tasapaino + vartalon A- tai B- liikesarja
- vartalon A- tai B- liikesarja + hyppy
- hyppy + vartalon A- tai B- liikesarja
- hyppy + tasapaino
- tasapaino + hyppy

3 Ohjelman sommittelun tekninen arvo (TV)

3.1. Tekninen arvo 12–14-vuotiailla

Tekninen arvo on 0- 5.0, josta vaadittavien taito-osien perusteella 0-4.9 ja bonuksesta 0.1.
Vaadittavien taito-osien arvo (sommittelun vähimmäisvaatimukset):

		(maksimiarvo)
Vartalon liikkeet:		
1 aaltoliike	0.2	0.2
1 kierto	0.2	0.2
1 koonto	0.2	0.2
1 pystyrentous	0.2	0.2
1 syöksy tai kallistus	0.2	0.2
1 taivutus	0.2	0.2
1 vauhtiheitto	0.2	0.2
2 vartalon A-liikesarjaa	á 0.3	0.6
1 vartalon B-liikesarja	0.4	0.4
		yhteensä 2.4
Tasapainot:		
2 erilaista tasapainoa	á 0.1	0.2
1 tasapainosarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.4
Hypyt:		
2 erilaista hyppyä	á 0.1	0.2
1 hyppysarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.4
Käsiliikkeet:		
1 käsiliikesarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.2
Askel- ja hyppelysarjat:		
2 askelsarjaa tai hyppelyä	á 0.2	0.4
joista yhteen on yhdistetty muu liikesuku		
ja yhteen rytminvaihdos		**yhteensä 0.4**
Akrobatialiikkeet:		
1 akrobatialiike	0.2	0.2
yhteensä 0.2		
Kahden liikesuvun sarjat:		
3 erilaista sarjaa eri variaatioin	á 0.3	0.9
		yhteensä 0.9

Vaadittavien taito-osien maksimipistemäärä on 4.9

Bonus (+0.1)
valitut taito-osat vastaavat erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja ikätasoa + 0.1

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 5.0

Huom. Samassa muodossa toistuva taito-osa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaadittava yksittäinen vartalonliike voi sisältyä sekä vaadittavaan liikesarjaan että kahden eri liikesuvun vartalosarjaan ja vaadittava käsiliikesarja voi sisältyä muihin vaadittaviin taito-osiin. Vaadittava taito-osa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna. Taito-osa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

3.2. Tekninen arvo yli 14-vuotiaiden sarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaadittavien ja ylimääräisten vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0-5.0, jossa vaadittavien ja ylimääräisten vaikeusosien perusteella 4.9 ja bonuksesta 0.1.

Vaadittavien vaikeusosien arvo (sommittelun vähimmäisvaatimukset):

Vartalon liikkeet:		(maksimiarvo)	
2 erilaista aaltoliikettä	á 0.2	0.4	
2 erilaista vauhtiheittoa	á 0.2	0.4	
2 vartalon A-liikesarjaa	á 0.3	0.6	
2 vartalon B-liikesarjaa	á 0.4	0.8	
			yhteensä 2.2
Tasapainot:			
2 erilaista tasapainoa	á 0.1	0.2	
1 tasapainosarja	0.2	0.2	
			yhteensä 0.4
Hypyt:			
2 erilaista hyppyä	á 0.1	0.2	
1 hyppysarja	0.2	0.2	
			yhteensä 0.4

Vaadittavien vaikeusosien maksimipistemäärä on 3.0

Ylimääräiset lisäosat:
Maksimissaan 6 erilaista variaatiota lasketaan tekniseen arvoon.

Ylimääräisten lisäosien maksimipistemäärä on 1.9

A lisäosat:	
tasapaino + hyppy	0.2
hyppy + tasapaino	0.2
C-lisäosa:	
hyppy + A-vartalosarja	0.3
A-vartalosarja + hyppy	0.3
tasapaino + A-vartalosarja	0.3
A-vartalosarja + tasapaino	0.3
D-lisäosat:	
hyppy + B-vartalosarja	0.5
B-vartalosarja + hyppy	0.5
tasapaino + B-vartalosarja	0.5
B-vartalosarja + tasapaino	0.5

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalonsarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

Bonus (+0.1)
Ohjelma on virtaava kokonaisuus, johon tekniset osat on yhdistetty kokonaisliikunnallisesti +0.1

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 5.0

Huom. Samassa muodossa toistuva vaikeusosa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan. Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna.

14–16-vuotiaiden kilpasarjassa sekä harrastesarjojen kaikissa ikäsarjoissa vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi. Muissa sarjoissa joukkueelle sommiteltu vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun koko joukkue suorittaa vaikeusosan hyväksyttävästi. *Mikäli yhdeltä voimistelijalta jää välineen pudotuksen tai nauhan solmun avaamisen takia suorittamatta vaikeusosa, niin se ei poista joukkueelta vaikeusosaa teknistä arvoa laskettaessa.*

Teknisen arvon pisteiden lasku yli 14v sarjoissa
Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:
laskea ensin joukkueen suorittamat vaadittavat vaikeusosat (maksimipistemäärä 3.0)
lisätä joukkueen suorittamien ylimääräisten vaikeusosien arvo, joka on enintään 1.9
lisätä mahdollinen bonuspiste 0.1.
Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.

3.3 Tekninen arvo yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa

Tekninen arvo on 0- 5.0, josta vaadittavien taito-osien perusteella 0-4.9 ja bonuksesta 0.1.
Vaadittavien taito-osien arvo (sommittelun vähimmäisvaatimukset):

		(maksimiarvo)
Vartalon liikkeet:		
1 aaltoliike	0.2	0.2
1 kierto	0.2	0.2
1 koonto	0.2	0.2
1 pystyrentous	0.2	0.2
1 syöksy tai kallistus	0.2	0.2
1 taivutus	0.2	0.2
1 vauhtiheitto	0.2	0.2
2 vartalon A-liikesarjaa	á 0.3	0.6
2 vartalon B-liikesarja	á 0.4	0.8
		yhteensä 2.8
Tasapainot:		
1 tasapaino	0.1	0.1
1 tasapainosarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.3
Hypyt:		
1 hyppy	0.1	0.1
1 hyppysarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.3
Käsiliikkeet:		
1 käsiliikesarja	0.2	0.2
		yhteensä 0.2
Askel- ja hyppelysarjat:		
2 askelsarjaa tai hyppelyä	á 0.2	0.4
joista yhteen on yhdistetty muu liikesuku ja yhteen rytminvaihdos		**yhteensä 0.4**
Kahden liikesuvun sarjat:		
3 erilaista sarjaa eri variaatioin	á 0.3	0.9
		yhteensä 0.9

Vaadittavien taito-osien maksimipistemäärä on 4.9

Bonus (+0.1)
Ohjelma on virtaava kokonaisuus, johon tekniset osat on yhdistetty kokonaisliikunnallisesti +0.1

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 5.0

Huom. Samassa muodossa toistuva taito-osa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaadittava yksittäinen vartalonliike voi sisältyä sekä vaadittavaan liikesarjaan että kahden eri liikesuvun vartalosarjaan ja vaadittava käsiliikesarja voi sisältyä muihin vaadittaviin taito-osiin. Vaadittava taito-osa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna. Taito-osa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

4 Ohjelman sommittelun taiteelliset vaatimukset

4.1. Voimistelullinen arvo

Joukkuevoimistelutekniikka ja jatkuvuus
Joukkuevoimistelun filosofiaan kuuluu harmonisuus, rytmisyys, ja dynaaminen liikekieli. Voimistelu on taloudellista ja siinä näkyy jatkuvuus ja virtaavuus. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliteltyyn ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio.

Sommitellut liikkeet ja liikesarjat tulee suorittaa joukkuevoimistelun keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen. Liikesarjasta toiseen etenemisen tulee tapahtua sujuvasti siten, että liikesarjat eivät muodosta irrallisia osia ohjelmaan, vaan jatkuvan kokonaisuuden. Joukkuevoimistelun tekniikalla suoritetut liikkeet tulee olla sommittelussa vallitsevina.

Välineohjelman sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimisteluun. Välineen liikkeet sidotaan toisiinsa ja voimisteluun loogisesti ja jatkuvuutta korostaen.

Joukkuevoimistelutekniikka vallitsevana: (0.2)
- osittain: 0.1
- läpi ohjelman: 0.2

Kokonaisliikunta: (0.2)
- osittain: 0.1
- läpi ohjelman: 0.2

Liikkeiden sidonta: (0.1)
Liikesarjojen sidonta: (0.1)

Taito-osien sopivuus ja fyysiset ominaisuudet
Joukkueella tulee olla taitoa suorittaa oikein vaadittujen liikkeiden (vartalot, tasapainot ja hypyt) ydinkohdat, ja ohjelman tulee vastata voimistelijoiden taitotasoa.
Sommittelun tulee näyttää voimistelijoiden liikkuvuus, koordinaatio, voima, nopeus, lihashallinta ja kestävyys.
Ohjelma tulee suorittaa puhtaasti ja hyvällä JV-tekniikalla, eikä siinä saa käyttää liikkeitä, joihin voimistelijoilla ei ole fyysisiä valmiuksia.

Taito/vaikeusosien sopivuus taitotasolle: (0.3)
- vartalon liikkeet 0.1
- tasapaino 0.1
- hypyt 0.1

Näytetyt fyysiset ominaisuudet: (0.3)
- 1-2 vaadituista ominaisuuksista 0.1
- 3-4 vaadituista ominaisuuksista 0.2
- 5-6 vaadituista ominaisuuksista 0.3

Molemminpuolisuus: (0.2)
Sommittelun tulee tuoda esille voimistelijoiden molemminpuolista lihashallintaa ja liikkuvuutta (näytettyjen taito-osien ja liikkeiden tulee olla suunniteltu tasapainoisesti kummallekin puolelle).

Välineohjelmassa välinettä on käsiteltävä molemmilla käsillä. Keiloilla ja narulla ei vaadita erikseen vasemman käden liikkeitä.

Yhtenäisyys: (0.2)
Sommittelussa tulee olla vallitsevana yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

- Yhtäaikainen ja samanlainen suoritustekniikka 0.1
- Joukkueena tekeminen on vallitsevaa 0.1

4.2. Ohjelman rakenne

Ohjelman kokonaisuus
Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä, niiden yhdistelmistä ja sarjoista sekä dynamiikan ja tempon vaihteluista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen. Ohjelman eri osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.
Välineliikkeiden tulee tukea ohjelman rakennetta. Sommittelun tulee sisältää myös monipuolisesti ja vaihtelevasti välineen liikkeitä.

Yhtenäinen kokonaisuus: (0.1)
Rakenne vaihteleva (joukkuekohdat, kaanonit, soolot yms.): (0.2)
Rakenne vaikeusosiltaan vaihteleva: (0.1)

Taito-osien monipuolisuus
Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalon liikkeitä ja liikesarjoja. Kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentoutus, kierto ja syöksy) tulee suorittaa, mutta niiden variointi on suotavaa. Liikkeitä tulee suorittaa eri tasoissa ja suunnissa, sekä eri voimakkuudella ja tempolla. Liikkeitä voi suorittaa paikoillaan tai liikkuen.

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainoa, joista yhden tulee olla piruetti. Vaihtelua saadaan aikaiseksi staattisilla ja dynaamisilla tasapainoilla, sekä näyttämällä tasapainoja erilaisin muodoin, mm. kädellä tuettuna tai ilman kättä, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla tai suoralla jalalla, eri tasoissa. Lisäksi monipuolisuuteen vaikuttaa jalan nosto eri suuntiin, kaikki suunnat (eteen, sivulle ja taakse) tulee näyttää. Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä. Erilaiset ponnistustekniikat sekä tasajalkaa että yhden jalan ponnistuksella tulee näyttää. Hyppyjä voi tehdä eri suunnissa, kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina. Vaihtelua saa myös erilaisilla muodoilla, kuten vartalonliikkeeseen yhdistämällä, koukistetulla tai suoralla jalalla/jaloilla.

Taito-osien monipuolisuus: (0.3)

- Vartalon liikkeet 0.1
- Tasapainot 0.1
- Hypyt 0.1

Kuviointi ja alueenkäyttö
Kuvioiden muodostuminen ja liikkuminen alueella tulee tapahtua sujuvasti ja vaihtelevasti. Kilpailualuetta tulee hyödyntää monipuolisesti ja vaihtelevasti, ja kuvioiden tulee olla vaihtelevia kooltaan ja sijainniltaan. Sommittelun tulee sisältää vähintään 6 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

Välineliikkeet tulee huomioida siirtymisten aikana.

Kuviot muodostuvat monipuolisesti: (0.1)
Alueen käyttö sujuvaa ja monipuolista: (0.1)
Vähintään 6 kuviota: (0.1)

Tasot ja suunnat
Sommittelun tulee sisältää liikkeitä eri tasoissa (esim. ylätaso, keskitaso, alataso, nuolitaso, otsataso) ja suunnissa (eteen, taakse, sivulle, viistoon, kaaressa).
Sommittelun tulee sisältää myös välineen liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa.

Tasot: (0.1)
Suunnat: (0.1)

Tempon- ja voimankäytön vaihtelut
Sommittelussa tulee näkyä selvästi tempon- ja voimankäytön vaihtelut. Tempon vaihtelut näytetään sommittelussa nopeina ja hitaina liikkeinä ja osioina, ja voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Voimankäytön vaihtelut näytetään keveinä ja voimakkaina liikkeinä ja osioina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimakkuuksilla ohjelman aikana.
Sommittelun tulee sisältää myös nopeita ja hitaita välineen liikkeitä.

Nopeat liikkeet ja liikesarjat: (0.1)
Hitaat liikkeet ja liikesarjat: (0.1)
Kevyet liikkeet ja liikesarjat: (0.1)
Voimakkaat liikkeet ja liikesarjat: (0.1)

4.3. Omaperäisyys, ilmaisullisuus ja musiikki

Esteettisyys ja ilmaisullisuus
Ohjelman tulee olla idealtaan ja ilmaisultaan esteettinen kokonaisuus, joka näkyy liikekielessä ja voimistelijoiden luontevassa ilmaisussa. Ohjelman idea ja ilmaisu kantavat läpi ohjelman. Sommittelun tulee pyrkiä ilmaisullisuuteen hyödyntäen liikkeiden ja liikesarjojen sisällä tempon ja voiman vaihteluita.

Onnistuneessa sommittelussa ohjelman tyyli ja teema kantavat läpi ohjelman. Tyylin ja ilmaisun tulee olla joukkueelle sopiva (taitotaso, ikäryhmä, ilmaisulliset taidot). Ilmaisun tulee olla luontevaa ja syntyä liikkeistä ja liikesarjoista, ei irrallisista ja teennäisistä ilmeistä ja eleistä.

Ohjelma on esteettinen: (0.1)
Ohjelma on ilmaisullinen: (0.1)
Ilmaisu on luontevaa: (0.2)
Joukkueelle sopiva tyyli ja teema: (0.2)
Tyyli ja teema kantavat läpi ohjelman: (0.2)

Omaperäisyys
Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja -sarjojen kehittäminen ja kuvioiden muodostuminen mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla. Hyvälle sommittelulle on tunnusomaista mm. näyttävät liikkumiset, kaanonit, yksittäiset liikkeet ja ryhmäkohdat, jotka erottuvat sommittelusta yleensä mieleenpainuvina, nousujohteisina, yllätyksellisinä tai erityisen vaikuttavina kohtina. Myös liikkeiden toistoa voidaan käyttää tehokeinona.

Väline voi olla hetkellisesti liikkumatta, mikäli se on sommittelullinen tehokeino.

Omaperäisyys: (0.2)
- liikkeet ja sarjat: 0.1
- kokonaisuus: 0.1

Sisältää kohokohdan: (0.1)

Musiikki
Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Voimistelijoiden liikkeiden ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Musiikin tulee olla vaihtelevaa, joka tulee esiin esimerkiksi nopeina ja hitaina kohtina ja/tai voimakkuudenvaihteluna. Sommittelussa tulee hyödyntää musiikkia, esim. taustarytmin ja melodian käyttöä vaihtelevasti, ja liikkeen ja musiikin tulee sopia yhteen niin rytmiltään kuin tyyliltäänkin. Musiikin onnistuneella hyödyntämisellä saadaan sommitteluun vaihtelevuutta ja ilmaisullisuutta.

Musiikki sopiva ikä- ja taitotasolle: (0.2)
Sommittelu ja musiikki vastaavat toisiaan (liikkeet, ilmaisu, tyyli): (0.2)
Musiikki käytetty hyvin: (0.1)

4.4. Vähennykset taiteellisesta arvosta

Mahdolliset vähennykset musiikista ja sommittelullisesta virheestä tekee jokainen tuomari itsenäisesti omista pisteistään. Lisäksi tuomari voi ehdottaa mahdollisia yleisvähennyksiä, jotka ylituomari vähentää joukkueen taiteellisista pisteistä, mikäli enemmistö tuomareista niitä ehdottaa.

4.4.1. Vähennykset musiikista

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, eikä se saa olla peräkkäisten erilaisten ja irrallisten musiikkikatkelmien sarja. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Irralliset äänitehosteet ovat kiellettyjä. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia. Musiikki ei voi päättyä ennen voimistelijoiden liikettä.

- musiikin heikko yhdistäminen	-0.1/kerta
- irralliset efektit	-0.1/kerta
- musiikki päättyy ennen voimistelijoiden liikettä	-0.1
- musiikin jyrkkä keskeyttäminen	-0.1
- yksitoikkoinen taustamusiikki	-0.2

4.4.2. Vähennykset sommittelullisesta virheestä

Sommittelullisia virheitä ovat kohdat, jotka häiritsevästi rikkovat ohjelman kokonaisuuden. Tällaisia voivat olla mm. irralliset preakrobatia- ja yhteistyöliikkeet, liian pitkät tauot liikkeiden tai liikesarjojen välillä (odotukset, staattiset kohdat), virheet voimistelijoiden molemminpuolisuudessa, epäloogiset siirtymiset kuviosta toiseen, irralliset liikkeet, epäesteettiset liikkeet jne.

Välinettä on käsiteltävä molemmilla käsillä. Keiloilla ja narulla ei vaadita erikseen vasemman käden liikkeitä. Myös puutteelliset vasemman käden välineliikkeet ovat sommittelullisia virheitä.

Välineohjelman alussa ja lopussa jokaiseen välineeseen tulee olla vähintään yhden voimistelijan kosketus. Tämän takia mm. välineiden ketjutus ei ole sallittua.

- sommittelullinen virhe -0.1/kerta
- *ei kosketusta välineeseen ohjelman alussa ja lopussa* *-0.1*

4.4.3. Yleisvähennykset ehdotuksen kautta ja ylituomarivähennykset

Kaikissa sarjoissa sommittelussa ovat kiellettyjä voltit ja pystytasoon nousevat käsin-, päällä- tai kyynärseisonta, jotka pysähtyvät pystyasentoon.

12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa sommittelussa kiellettyä on voimistelijoiden kantaminen ja kannattaminen (siten, että toisen kehon paino on kokonaan toisen varassa) ja nostaminen kokonaan irti lattiasta.

Kaikissa yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa sekä yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa sommittelussa ovat kiellettyjä kaikki sillat ja akrobatialiikkeet. Myös voimistelijoiden heittäminen on kiellettyä niin, että kosketus voimistelijasta irtoaa. Mahdollisissa nostoissa nostettavalla voimistelijalla tulee koko ajan säilyä kosketus nostaviin voimistelijoihin/voimistelijaan. Kiellettyjä ovat myös nostot, joissa yksi nostaja nostaa useampaa kuin yhtä voimistelijaa kerralla, sekä nostot/pyramidit, jotka ovat korkeampia kuin kaksi voimistelijaa, sisältäen nostajat.

Yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa sekä yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa taiteellisena elementtinä 2 voimistelijaa, joukkueen koon ollessa 5-8 voimistelijaa, ja 3 voimistelijaa joukkueen koon ollessa 9 voimistelijaa tai enemmän, voi suorittaa sillan, siltakaadon, kärrynpyörän tai niiden variaation kerran ohjelman aikana. Edellä mainitut liikeosiot tai nostot tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.

- Kielletty liike/nosto -0.5/kerta

Musiikin, sommittelun ja kilpailuasun pitää olla esteettinen, eivätkä ne saa olla uskonnollisesti tai kansallisesti loukkaavia eikä ilmaista poliittista mielipidettä.

- Uskonnollinen/kansallinen/poliittinen loukkaus -0.3

Yleisvähennys joukkueen sisääntulosta. Katso yleisohjeet: Ohjelman pituus.

- Joukkueen käyttää sisääntulossa musiikkia tai ylimääräisiä liikkeitä tai sisääntulo kestää liian kauan -0.3

Yleisvähennys epäesteettisestä tai sääntöjen vastaisesta asusta, meikistä tai hiuksista. Katso yleisohjeet: kilpailuasu, meikit ja hiukset.

- Yhdellä voimistelijalla -0.1
- Kahdella tai useammalla voimistelijalla -0.2
- Pudonnut osa (hiuskoriste, tossu jne.) -0.1/kerta
- Tahra hiusväristä matossa -0.5/ tahra

Yleisvähennys joukkueen avustamisesta. Katso yleisohjeet: Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta.

- Joukkueen avustaminen -0.3

Ylituomarivähennys liian pitkästä/lyhyestä ohjelmasta. Katso yleisohjeet: ohjelman pituus

- Ylimääräinen/puuttuva sekunti -0.1/sekunti

5 Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo (AV)

Sommittelun taiteellisen arvon pistemäärä on 0 – 5.0, josta eri osa-alueiden perusteella 4.8 ja bonuksesta 0.2.

Ohjelman voimistelullinen arvo (1.6)	
JV-tekniikka	0-0.2
Kokonaisliikunta	0-0.2
Liikkeiden sidonta	0.1
Liikesarjojen sidonta	0.1
Taito/vaikeusosien sopivuus taitotasolle	0-0.3
Näytetyt fyysiset ominaisuudet	0-0.3
Molemminpuolisuus	0.2
Yhtenäisyys	0-0.2
yhteensä 1.6	

Ohjelman rakenne (1.6)	
Yhtenäinen kokonaisuus	0.1
Rakenne vaihteleva	0.2
Rakenne taito/vaikeusosiltaan vaihteleva	0.1
Taito/vaikeusosien monipuolisuus (vartalot, hypyt, tasapainot)	0-0.3
Kuviot muodostuvat monipuolisesti	0.1
Alueen käyttö sujuvaa ja monipuolista	0.1
Vähintään 6 erilaista kuviota	0.1
Tasot	0.1
Suunnat	0.1
Kevyet liikkeet ja liikesarjat	0.1
Voimakkaat liikkeet ja liikesarjat	0.1
Hitaat liikkeet ja liikesarjat	0.1
Nopeat liikkeet ja liikesarjat	0.1
yhteensä 1.6	

Omaperäisyys, ilmaisullisuus ja musiikki (1.6)	
Ohjelma esteettinen	0.1
Ohjelma ilmaisullinen	0.1
Ilmaisu luontevaa	0.2
Joukkueelle sopiva tyyli ja teema	0.2
Tyyli ja teema kantavat läpi ohjelman	0.2
Omaperäisyys	0-0.2
Sisältää kohokohdan	0.1
Musiikki sopiva ikä- ja taitotasolle	0.2
Sommittelu ja musiikki vastaavat toisiaan (liikkeet, ilmaisu, tyyli)	0.2
Musiikki käytetty hyvin	0.1
yhteensä 1.6	

Vähennykset taiteellisesta arvosta

Musiikin heikko yhdistäminen	-0.1/kerta
Irralliset efektit, voimistelijan ääntelyt	-0.1/kerta
Musiikki päättyy ennen voimistelijoiden liikettä	-0.1
Musiikin jyrkkä keskeyttäminen	-0.1
Yksitoikkoinen taustamusiikki	-0.2
Sommittelullinen virhe	-0.1/kerta
Ei kosketusta välineeseen alussa tai lopussa	*-0.1*

Yleisvähennykset ehdotuksen kautta (ylituomari vähentää)

Kielletty liike	-0.5/kerta
Uskonnollinen/poliittinen loukkaus	-0.3
Joukkueen sisääntulo	-0.3
Puku/ hiukset/ meikki	-0.1/-0.2
Pudonnut osa	-0.1/kerta
Hiusväristä aiheutunut tahra matolla	-0.5/ joka tahra
Joukkueen avustaminen:	-0.3

Bonukset (+0.2)
Ohjelmassa on teema/tarina, ja se tuo elämyksen +0.2

6 Suoritus

Laadukkaalle suoritukselle tunnusomaista on hyvä lihastasapaino ja vahva tukilinja, jotka näkyvät selkeästi liikkeen suorituksessa. Tukilinjalla olevat nivelet tai vartalon korit ovat päällekkäin. Hyvällä lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten liikkuvuuden ja voiman tasapainoa. Lisäksi laadukkaassa suorituksessa tulee näkyä hyvä kannatus vartalossa. Tarkista JV-tekniikka liitteestä.

Suorituksen vaatimukset

1. Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaisella suorituksella.

2. Vaikeusosien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento ja jalkojen linjaukset sekä valitut liikkeet suhteessa voimistelijoiden fyysisiin ominaisuuksiin ja voimistelutaitoon. Lisäksi suorituksessa on huomioitava riittävä molemminpuolisuus. Riittäväksi molemminpuolisuudeksi lasketaan, että joukkue suorittaa vähintään yhden tasapainon ja yhden hypyn molemmilla liikkuvuuspuolilla sarjassa 12- 14 -vuotiaat. Yli 14-vuotiaiden sarjoissa riittäväksi molemminpuolisuudeksi lasketaan, että joukkue suorittaa vähintään kaksi tasapainoa ja kaksi hyppyä molemmilla liikkuvuuspuolilla. Missään yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa ei ole molemminpuolisuusvaatimuksia.

3. Liikkeiden, liikesarjojen ja -yhdistelmien tulee olla kokonaisliikunnallista voimistelua, jossa sujuvasti siirrytään liikkeestä ja kuviosta toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta poispäin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.

4. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys sekä voimankäytön taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus.

5. Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.

6. Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys sekä lihashallinta ja voimistelutaito

7. Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.

Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat sekä täsmälliset tasot ja suunnat.

7 Suorituksen arviointi

Suorituksen maksimipisteet ovat **10.0**

- suorituksesta 9.8
- bonuksesta 0.1 tai 0.2 (joukkueen koon mukaan)

Vaatimukset ja virhetyypit	**Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)**		
	Pieni: -0.1	**Keskisuuri: -0.2**	**Iso: -0.3**
Ryhti ja tukilinja, terveydelliset näkökohdat	- virheellinen tukilinja (mm. tukijalka tasapainoissa tai hartian ja lantion linja) - virheellinen ryhti - raskas alastulo nostossa	- puutteellinen vartalon hallinta nostossa tai sen lopetuksessa	- hypyn alastulo taaksetaivutuksessa - nostossa, selvästi puutteellinen vartalon hallinta/ tukilinja nostavalla voimistelijalla
Voimistelun laatu, perusvoimistelun tekniikka	- puutteelliset ojennukset - pientä erilaisuutta suorituksessa - virtaavuuden puute - keveyden puute	-	-
Tasapainon menetys (missä tahansa liikkeessä)	ylimääräinen liike (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)	ylimääräinen hypähdys (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)	käden, jalan tai muun vartalonosan tuki tai noja lattiasta (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)
Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys:	- eriaikaisuutta - epätarkkuutta tasoissa tai suunnissa - eriaikaisuutta liikkeen ja musiikin rytmin välillä - epätarkkuutta kuvioissa	-	-
Törmäys voimistelijoiden välillä	- suoritus ei häiriinny tai häiriintyy hienoisesti	- suoritus häiriintyy selvästi yhdellä voimistelijalla	- suoritus häiriintyy selvästi kahdella tai useammalla voimistelijalla
Fyysiset ominaisuudet: puutteita jollakin osa-alueella (liikkuvuus, voima jne.) koko ohjelman ajan	- pieni puute (joukkue/ joka osa-alue)	- selvä puute (1-2 voimistelijaa/ joka osa- alue)	- selvä puute (joukkue/ joka osa- alue)

<table>
<tr><th rowspan="2">Vaatimukset ja virhetyypit</th><th colspan="3">Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)</th></tr>
<tr><th>Pieni: -0.1</th><th>Keskisuuri: -0.2</th><th>Iso: -0.3</th></tr>
<tr><td>Vartalon liikkeet:
• puutteellinen tekniikka
• ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä</td><td rowspan="3">Pieni virhe liikkeen tekniikassa</td><td rowspan="3">Osittain virheellinen tekniikka liikkeessä</td><td rowspan="3">Täysin virheellinen tekniikka liikkeessä</td></tr>
<tr><td>Hypyt:
• puutteellinen tekniikka
• ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo)</td></tr>
<tr><td>Tasapainot:
• puutteellinen tekniikka
• ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen)</td></tr>
</table>

Kaatuminen missä tahansa liikkeissä	-0.4 jokaisesta kaatumisesta
Epäonnistunut nosto	• nosto epäonnistuu: -0.5 joka kerta • voimistelija(t) kaatuvat/putoavat lattialle nostosta: -0.5 joka kerta Maksimivähennys nostosta on -1.0 pistettä
JV-tekniikka: • puutteita JV-tekniikassa	-0.3 koko ohjelman ajan
Molemminpuolisuus: • puuttuva tasapaino tai hyppy ei- dominoivalla jalalla (Huom! Ei yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa)	-0.2 jokainen puuttuva liike

7.1. Välinevähennykset

Virhetyypit	Vähennykset
- Voimistelijan ja välineen yhteistyössä katkos	- 0.1 joka kerta
- Virheellinen välinetekniikka vallitsevaa	- 0.1 joka kerta
- Häiritsevää epätarkkuutta välineen tasoissa ja suunnissa	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto välittömästi voimistelijan siirtymättä tai kiinniotto 1-3 askeleen jälkeen	- 0.1 joka kerta
- Lyhytaikainen solmu tai nauhaan kietoutuminen	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto pitkän paikalta siirtymisen jälkeen (> 3 askelta)	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineet sotkeutuvat lyhytaikaisesti, voimistelu keskeytyy tai häiriintyy selkeästi	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä	- 0.3 joka kerta
- Voimistelu keskeytyy tai häiriintyy pitkäaikaisesti solmun tai kietoutumisen takia	- 0.3 joka kerta

Ylituomarivähennykset:

- 0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta
- 0.1 rajan ylitys joka kerta (ei 8-10 v)
- 0.3 varavälineen käyttöönotto (ei 8-10 v)
- 0.3 ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella (ei 8-10 v)
- 0.3 avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa (ei 8-10v)

Bonuspisteet: Kaikki taito-osat on suoritettu yhtenäisesti ja laadukkaasti

+0.1 (joukkueessa on 5-8 voimistelijaa)
+0.2 (joukkueessa on vähintään 9 voimistelijaa

8 Tuomaristo

8.1. Yleistä

Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailujen tuomariston ja ylituomarit sarjoittain nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä. Muihin kilpailuihin osallistuvat seurat ilmoittavat käytettävissä olevat tuomarinsa ja tuomaristot nimeää järjestäjä.

Ohjelman koreografi, osallistuvan joukkueen valmentaja tai jäsen ei saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa tai ohjelmansa kilpailee.

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan. Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita. Tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla ennen kilpailua.

8.2. Tuomariston kokoonpano

8.2.1. Arvostelutuomarit

Joukkueita arvostelee kaksi tuomaristoa: sommittelutuomaristo ja suoritustuomaristo.

Sommittelutuomaristo jakautuu kahteen ryhmään:

- tekninen tuomaristo TV, joka voi koostua 2 – 4 tuomarista kilpasarjassa ja 2 – 4 tuomarista harrastesarjassa
- taiteellinen tuomaristo AV, joka voi koostua 3 – 4 tuomarista kilpasarjassa ja 2 – 4 tuomarista harrastesarjassa

Suoritustuomaristo Exe:

- muodostuu 3 – 4 tuomarista kilpasarjassa ja 2 – 4 tuomarista harrastesarjassa.

8.2.2. Jury tai virallinen valvoja

Joukkuevoimistelun lajityöryhmä voi eri päätöksellä nimetä kilpailuihin juryn tai virallisen valvojan ja heille erityisen tehtävän.

8.2.3. Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla vähintään 2 rajavalvojaa, jotka istuvat suoritusalueen kulmissa. Rajavalvojat ilmoittavat rajan ylitykset lippua nostamalla ja välittömästi suorituksen jälkeen kirjallisesti suorituksen ylituomarille. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta ja se merkitään pöytäkirjaan.

Rajavalvojan vaatimukset:

- vähintään 15-vuotias Cup-kilpailuissa
- vähintään 18-vuotias tuomaripätevyyden omaava tuomari (minimi 3E) mestaruuskilpailuissa

Rajavalvojan perehdyttäminen tai perehdytyksen varmistaminen on vastuutuomarin tai sen puuttuessa suorituksen ylituomarin (**EXE 1**) vastuulla.

8.2.4. Arvostelutuomarin tehtävät

- arvioi sommittelun tai suorituksen sääntöjen mukaan
- tuomarit tekevät arviointinsa itsenäisesti

- kilpailujen aikana tuomarit eivät saa keskustella arvostelusta keskenään eivätkä valmentajien ja voimistelijoiden kanssa
- tuomaristot antavat pisteensä täysin itsenäisesti, muiden tuomaristojen pisteistä riippumatta

Yksi jokaisen paneelin arvostelutuomareista (tuomari nro 1) toimii ylituomarina. Kaikki arvostelutuomarit lähettävät pisteensä paneelin ylituomarille. Ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat paneelinsa kesken ja tarkistavat piste-erot yhdessä. Tuomareiden tulee antaa pisteensä ennen neuvotteluun tuloa.

8.2.5. Ylituomarin tehtävät

- tarkistaa tuomareiden antamat pisteet sekä mahdolliset bonusehdotukset
- tekee vaadittavat yleisvähennykset ja ylituomarivähennykset
- kutsuu tuomarit neuvotteluun sääntöjen määräämissä tilanteissa ja toimii puheenjohtajana
- kirjaa annetut pisteet ylituomarin koontilomakkeeseen
- valvoo sääntöjen noudattamista
- valvoo arvostelutuomareiden toimintaa
- ylituomari voi keskeyttää suorituksen teknisen ongelman tai vaaratilanteen vuoksi
- mikäli kilpailuissa tulee kysymyksiä, joista säännöissä ei ole määräyksiä, ylituomari kutsuu koolle koko sarjan tuomariston (sommittelu ja suoritus) sekä kilpailujen johtajan sekä mahdollisen lajiasiatuntijaryhmän nimeämän juryn ja/tai valvojan neuvottelemaan ratkaisusta
- ~~tarkastaa pistepöytäkirjat ja allekirjoittaa ne~~

8.2.5.1. Ylituomarin tehtävä pistelaskussa

Points-pisteensyötössä paneelikohtaiset pisteet menevät aina ensin ylituomarille, joka tarkistaa piste-erot. Jos tuomareiden piste-erot ovat sallittua suuremmat, ylituomari kutsuu tuomarineuvottelun. Ylituomari tarkistaa bonuspisteet sekä mahdolliset ylituomarivähennykset ja yleisvähennykset.

Toiminta tuomarineuvottelussa

Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa.
Vain ne tuomarit muuttavat neuvottelussa pisteitä, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle. Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan. Neuvottelussa tehtävät pistemuutokset tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydetyissä kohdissa.

8.2.5.2. Ylituomarivähennykset

Yleisvähennykset tehdään itsenäisesti ja otetaan huomioon sommittelun tai suorituksen keskiarvossa, jos enemmistö tuomaristosta on ehdottanut kyseistä vähennystä.

Sommittelun taiteellisen AV ylituomarin tekemät vähennykset (AV 1)

Yleisvähennykset, jotka tehdään ehdotuksen kautta (enemmistö paneelista)

- Kielletty liike: -0.5/ liike, joka kerta
- Uskonnollinen/ poliittinen loukkaus: -0.3
- Häiritsevän pitkäkestoinen sisääntulo, siinä on käytetty musiikkia tai ylimääräisiä liikkeitä: -0.3
- Kilpailuasu:
    - Asu ei ole säännösten mukainen: -0.1 yhdellä voimistelijalla ja -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla
    - Pudonnut osa (meikki, hiuskoristeet, varvastossu jne.): -0.1 joka osasta
- Joukkueen avustaminen: -0.3
- Hiusvärin aiheuttama tahra matossa: -0.5

<u>Ylituomarin tekemä vähennys</u>

- Aika: Mikäli ajanylitys tai alitus on 1 sekuntia tai enemmän, vähennetään 0.1 jokaisesta ylittävästä tai alittavasta täydestä sekunnista

- *Sääntöjen vastainen väline: - 0.5*

Suorituksen ylituomarin tekemät vähennykset (EXE 1)

- Rajanylitys: Jokaisen voimistelijan *tai välineen* rajanylityksestä: -0.1 ylitys. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja suorituksen ylituomari hyväksyy vähennyksen.

- Vajaa joukkue: Jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta -0.5. Vähennys tehdään, vaikka joukkue aloittaisi täysilukuisena ja kesken suorituksen joku poistuu kilpailualueelta. Huom. Tällöin ei tehdä rajanylityksestä vähennystä.

- *Varavälineen käyttöönotto: -0.3*

- *Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella: -0.3*

- *Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa: -0.3*

9 Pistelasku

9.1. Pisteiden muodostuminen

Sommittelu ja suoritustuomarit antavat molemmat omat pisteensä. Tuomaristojen pisteiden keskiarvot lasketaan yhteen ja se on joukkueen yhteispistemäärä kilpailussa.

Sommittelun teknisen tuomariston (TV) maksimipistemäärä on **5.0**
Sommittelun taiteellisen tuomariston (AV) maksimipistemäärä on **5.0**
Suoritustuomariston (Exe) maksimipistemäärä on **10.0**
Joukkueen enimmäispistemäärä lopullisessa tuloksessa on **20.0** pistettä.
Jos kilpailussa on sekä alku- että loppukilpailu, on yhteenlaskettu enimmäispistemäärä **40.0** pistettä.

Kilpasarjan mestaruuskilpailuissa 12–14 v., 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sarjoissa lasketaan yhteen sekä alkukilpailun että loppukilpailun pisteet. 12–14-vuotiaissa finaaliin päässeiden joukkueiden pisteet julkistetaan kategoriatuloksesta riippumatta.

9.2. Sommittelutuomariston pistelasku

9.2.1. Tekninen tuomaristo TV

Sommittelutuomariston tekninen tuomaristo TV antaa pisteitä 0 – 5.0. Tuomariston koon mukaan keskiarvo ja piste-erot lasketaan seuraavasti:

<u>4 tuomarin ryhmässä:</u>

- tuomareiden pisteistä ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden erot saa olla enintään 0.4 pistettä

<u>3 tuomarin ryhmässä:</u>

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero saa olla enintään 0.6 pistettä

<u>2 tuomarin ryhmässä:</u>

- lasketaan pisteiden keskiarvo
- molempien tuomarien pisteiden ero enintään 0.4 pistettä

<u>Bonus-pisteet:</u>

- bonus voi olla + 0.1.
- bonus lisätään TV tuloksen keskiarvoon
- joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koon mukaan enemmistö tuomareista on merkinnyt bonuksen
- TV bonus sarja 12–14 v.: Valitut taito-osat vastaavat erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.
- TV bonus sarjat yli 14 v.: Ohjelma on virtaava kokonaisuus, johon tekniset osat on yhdistetty kokonaisliikunnallisesti.

9.2.2. Taiteellinen tuomaristo AV

Sommittelutuomariston taiteellinen tuomaristo AV antaa pisteitä 0 – 4.8. Tuomariston koon mukaan piste-erot ja keskiarvo lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:

- ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden ero voi olla enintään 0.4

3 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero voi olla enintään 0.6

2 tuomarin ryhmässä: (harrastesarjassa)

- lasketaan pisteiden keskiarvo
- molempien tuomarien pisteiden ero enintään 0.4 pistettä

Bonus-pisteet:

- bonus voi olla + 0.2
- bonuspisteet lisätään AV tuloksen keskiarvoon
- joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koon mukaan enemmistö tuomareista on merkinnyt bonuksen
- Av-bonus kaikissa sarjoissa: Ohjelmassa on teema/tarina, ja se tuo elämyksen

9.3. Suoritustuomariston pistelasku

Suoritustuomaristo Exe antaa pisteitä 0 – 9.8.
Tuomariston koon mukaan piste-erot ja keskiarvo lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:

- pisteistä ylin ja alin jätetään huomioimatta ja lasketaan keskimmäisten keskiarvo
- keskimmäisten pisteiden ero voi olla enintään 0.4

3 tuomarin ryhmässä:

- lasketaan kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden piste-ero voi olla enintään 0.6

2 tuomarin ryhmässä: (harrastesarjassa)

- lasketaan pisteiden keskiarvo
- molempien tuomarien pisteiden ero enintään 0.4 pistettä

Bonus-pisteet:

- bonus voi olla + 0.1 tai + 0,2
- bonus lisätään Exe tuloksen keskiarvoon
- joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koon mukaan enemmistö tuomarista on merkinnyt bonuksen

- Exe-bonus kaikissa sarjoissa: Kaikki taito-osat on suoritettu yhtenäisesti ja laadukkaasti
    - +0.1 (joukkueessa on 5-8 voimistelijaa)
    - +0.2 (joukkueessa on vähintään 9 voimistelijaa

10 Tulokset ja palkitseminen

10.1. Tulokset

12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. 12–14-vuotiaiden kilpasarjassa kategorioiden I-V pistetulokset ovat julkisia. 12–14-vuotiaiden harrastesarjassa kategorioiden I ja II pistetulokset ovat julkisia.

Kategoriarajat:
I kategoria 16.50 – 20.00 (pisteet julkisia kilpa- ja harrastesarjassa)
II kategoria 15.50 – 16.49 (pisteet julkisia kilpa- ja harrastesarjassa)
III kategoria 14.50 – 15.49 (pisteet julkisia kilpasarjassa)
IV kategoria 13.50 – 14.49 (pisteet julkisia kilpasarjassa)
V kategoria 12.50 – 13.49 (pisteet julkisia kilpasarjassa)
VI kategoria 11.50 – 12.49
VII kategoria 10.50 – 11.49
VIII kategoria 9.00 – 10.49
IX kategoria 6.50 – 8.99
X kategoria 0 – 6.49

Yli 14-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarjoissa joukkueet saavat pistetulokset.

10.2. Mitalit ja palkitseminen

Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi samanvärisellä mitalilla. Tasatilanteissa palkittavia joukkueita voi joskus olla enemmän kuin kolme.

SM-kilpailuiden ja liiton mestaruuskilpailuiden mitalit tulevat Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta, muiden kilpailujen mitalien tilaaminen järjestäjän valitsemalta toimittajalta.

Järjestävä seura vastaa mitaleiden hankkimisesta Cup-kilpailuissa. Mitalit jaetaan *kaikille* kokoonpanoon nimetyille ~~kilpailusuorituksen tehneille~~ voimistelijoille, mutta ei valmentajille ja koreografeille. Mitaleja suositellaan varaamaan max. 15 mitalia per joukkue.

Mestaruuskilpailuissa järjestävä seura tilaa ja kustantaa mitalit voimistelijoille, valmentajille ja koreografeille seuraavanlaisesti:
max. 15 mitalia per joukkue (8 kaiverrettua mitalia + 7 kaivertamatonta mitalia)

Mikäli joukkueen koko on suurempi kuin 8, muille voimistelijoille/valmentajille jaetaan kaivertamaton mitali seitsemälle henkilölle asti, eli yhteensä joukkueelle varataan maksimissaan 15 mitalia.

10.3. Muut ohjeet

Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.

Liite 1: JV-tekniikka

JV:n filosofia

Joukkuevoimistelu perustuu esteettiseen ja luonnolliseen keskustaliikuntaan, jonka liikekeskuksena toimii lantio. Jollakin kehonosalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon.

Joukkuevoimistelun filosofian perustana on harmonisuus, rytmisyys ja dynaaminen liikekieli, jossa liikkeet sidotaan toisiinsa luontevasti, virtaavuutta ja jatkuvuutta korostaen. Liike virtaa liikkeestä toiseen, jolloin edellinen liike synnyttää seuraavan. Liikkeiden tulee olla selvästi havaittavia ja niissä tulee selvästi näkyä voimankäytön ja tempon vaihtelut.

Kaikissa liikkeissä ja liikesarjoissa tulee korostaa keskustaliikuntaa, jolloin liikkeestä tai asennosta toiseen siirrytään jatkuvuutta korostaen. Keskustaliikuntatekniikassa liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Liikkeet sidotaan toisiinsa jatkuvuutta korostaen, jolloin liike virtaa liikkeestä toiseen.

Perusvoimistelutekniikka

Osana joukkuevoimistelutekniikkaa, perusvoimistelutekniikassa tulee näkyä selvästi:

- hyvä luonnollinen ryhti ja puhdas hartia – lantio – linja
- jalkojen aukikierto
- hyvät ojennukset (jalat, polvet, nilkat ja kädet)
- hyvä jalkatekniikka, erityisesti askelikoissa ja hyppelyissä sekä hyppyjen vauhdinotossa
- liiketarkkuus
- jännityksen ja rentouden vaihtelut lihastyössä
- hyvä koordinaatio, tasapaino, keskivartalohallinta ja rytmitaju

Hyvä tekniikka vaatii voimistelijoilta koordinaatiota, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Fyysiset ominaisuudet, molemminpuolinen lihasvoima ja hyvä vartalonhallinta mahdollistavat kaikkien liikkeiden turvallisen tekemisen.

Tasapainot

Tasapainojen tulee olla kestoltaan selvästi havaittavia.

Tasapainot täytyy näyttää selkeästi ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

<u>Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.</u>

Tunnusomaista staattiselle tasapainolle:

- Staattinen tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa.
- Yli 14 – vuotiaiden sarjoissa: Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 90°.
- 12 – 14-vuotiaiden sarjassa: Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 45°. Poikkeuksena on passe`-tasapaino, jossa vapaan jalan reiden tulee nousta 90°.
- harrastesarjoissa tasapainon vapaan jalan reiden nousulle ei liikelaajuusvaatimuksia.

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
    - Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
    - Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä
    - Piruetissa vapaa jalka voi olla alle 90°.

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Hypyt

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa ilmalennon aikana
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa kääntyvän/pyörivän hypyn ilmalennon aikana
- hyvä vartalon hallinta ja muodon liikelaajuus
- kevyt, joustava ja hallittu alastulo

Vartalonliikkeiden perustekniikat ja ydinkohdat

Aaltoliike (totaali aalto)

Aaltoliike eteen

Aaltoliike alkaa pienestä rentoutuksesta, jossa lantio kääntyy taakse vauhdinottoon. Liike jatkuu siten että lantio tekee puoliympyrän muotoisen liikkeen, kääntyy eteen ja heijastaa selkärankaan aaltomaisen liikeradan. Liike alkaa lantiosta ja virtaa vartalon läpi heijastuen kaikkiin vartalon osiin. Liike päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:

- rentoutus ja vauhdinotto (uloshengityksellä)
- lantio tekee puoliympyrän, jossa lantion alaosa kääntyy eteen ja ylöspäin
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (sisäänhengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Aaltoliike taakse

Aaltoliike alkaa lantion alaosan kääntämisellä taakse ja venyttäen vartaloa ylöspäin samalla työntäen rintakehää eteenpäin, jolloin niska taipuu taaksepäin. Ylösnousu alkaa lantion työntämisestä eteenpäin heijastuen selkärangan läpi, joka nousee aaltomaisen pyöreästi. Pää seuraa viimeisenä. Aaltoliike virtaa koko vartalon läpi ja päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:

- venytys ja vauhdinotto (sisäänhengityksellä)
- lantion alaosa kääntyy taakse
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (uloshengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Sivuaalto

Aaltoliike alkaa pienestä rentoutuksesta, jossa paino on toisella jalalla. Aalto jatkuu lantion työnnöllä sivuttain toiselle puolelle, jolloin lantio samalla liikkuu ylöspäin ja paino siirtyy jalalta toiselle. Samaan aikaan ylävartalo ja pää tasapainottavat liikettä taipuen rennosti vastakkaiselle puolella. Liike virtaa ylöspäin ja heijastuu selkärankaan, jolloin

koko ylävartalo nousee aaltomaisesti ja pää seuraa viimeisenä. Aaltoliike virtaa koko vartalon läpi ja päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:
- rentoutus ja vauhdinotto (uloshengityksellä)
- lantion sivuttainen työntö toiselta puolelta toiselle
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (sisäänhengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Vauhtiheitto (totaali vauhtiheitto)

Vauhtiheitto koostuu kolmesta osasta:
- vauhdinotto venytyksellä (sisäänhengitys)
- heittoliike, jolloin ylävartalo on rentoutunut (uloshengitys)
- lopetus hallittuun asentoon ja vartalon ojennukseen (sisäänhengitys)

Liikkeessä on tärkeää erottaa venymisen ja laukeamisen dynaaminen vaihtelu. Vauhtiheitto voidaan tehdä mm. eteenpäin, sivulta sivulle ja vaakatasossa.

Taivutus

Voidaan taivuttaa eri suuntiin mm. eteen, sivulle ja taakse.
Taivutukselle tunnusomaista:
- selkeä ja hallittu muoto
- hartioiden pitää pysyä samassa linjassa ja taivutuksen tulee näkyä koko ylävartalossa
- selkärangan pyöreä muoto

Kierto

Kierrolle tunnusomaiset asiat, jotka pitää liikkeessä näkyä:
- hartioiden ja lantion suunnan ero selvästi havaittavissa (vähintään 75 asteen kulma hartioiden ja lantion linjoissa)
- liikkeen suunta ja muoto selvästi havaittavissa
- aktiivinen lihastyö näkyy

Koonto

Koonto on vatsa-, kylki- tai selkälihasten aktiivinen supistaminen, jossa lihasten molemmat päät lähestyvät toisiaan. Liike heijastuu muualle vartaloon.

<u>Koonto vatsassa</u>: vatsalihakset supistuvat voimakkaasti, lantio kääntyy eteenpäin, rinta painuu sisään, hartiat kääntyvät eteenpäin ja selkä pyöristyy.

<u>Kylkikoonto</u>: kylkilihakset supistuvat ja vastakkaisen kyljen lihakset venyvät, koonnon puoleinen lantio kohoaa ja olkapää painuu alas.

Tunnusomaista:
- lihastyö on aktiivista ja lihaksen kiinnityskohdat (vatsa-, kylki- tai selkälihakset) lähenevät toisiaan
- lihassupistus heijastuu luonnollisesti muualle vartaloon

Syöksy tai kallistus

Syöksyssä on koko vartalo kallistunut, mutta kallistuksessa vain ylävartalo (lantiosta ylöspäin) kallistuu suhteessa jalkoihin vähintään 45 astetta. Syöksyt ja kallistukset voidaan tehdä myös yhdellä tai kahdella kädellä tuettuna. Lihasjännitys ja vartalon hyvä ojennus tulee olla selvästi havaittavissa.

Tunnusomaista:
- selkeä, hallittu muoto ja linja, jossa näkyy ojennettu selkäranka
- hyvä ryhti ja vartalon hallinta

Pystyrentous
Lähtöasento on hallittu (pieni ojennus sisäänhengityksellä). Rentoutusvaiheessa (uloshengityksellä) lantio kääntyy eteenpäin, selkä pyöristyy, niska heijastaa liikettä luonnollisesti ja hartiat rentoutuvat. Rentous jatkuu ojennukseen tai sujuvasti seuraavasti liikkeeseen.

Tunnusomaista:
- vartalon rentoutuminen
- lantion kallistuminen

Vartalonliikkeitä voidaan varioida:
- yhdistelemällä niihin käsiliikkeitä, jalkaliikkeitä, askelsarjoja tai hyppelyitä
- vaihtelemalla liikkeen tasoja ja suuntia.
- yhdistelemällä niitä keskenään, kuten kallistus kierrolla.

Kahden vartalonliikkeen tekeminen samanaikaisesti lasketaan vain yhdeksi vartalon liikkeeksi.

Vartalonliikesarjat
Vartalonliikesarjat muodostuvat kahdesta tai useammasta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä. Virtaavuutta tuetaan luonnollisella hengityksellä ja sujuvalla keskustaliikuntatekniikalla, jossa liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalossa joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Vartaloliikesarjat voivat sisältää muita vartalon liikkeitä (mm. perusvartalonliikkeiden variaatioita ja pre-akrobaattisia liikkeitä).

Muiden liikeryhmien ydinkohdat:

Käsiliikkeet
Käsiliikkeissä on huomioitava selvät tasot ja suunnat sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Käsiliikkeissä koko käsivarsi työskentelee.

Jalkaliikkeet
Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka eli hyvät ojennukset, jalkojen aukikierto ja lantion asento jalannostoissa sekä pidoissa.

Askelsarjat
Askelsarjojen ja hyppelyiden tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Askelsarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.

Akrobatialiikkeet
Akrobatialiikkeiden suorituksessa tulee näkyä voimistelijan lihashallinta, koordinaatio ja ketteryys.

Suorituksen välinekohtaiset vaatimukset

Naru

Välineelle ominaiset liikeryhmät:

1. Hyppelyt narun läpi tai yli
2. Heilautukset, viennit
3. Pyöritykset, kahdeksikot
4. Irrotukset, spiraalit
5. Heitot ja kiinniotot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)

Erityishuomioita:

Kokoon taitetulla (kolmin tai enemmän taitetulla) narulla suoritetut liikkeet eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

Otteet

Narua tulee pitää kädessä kevyesti, jotta se säilyttäisi koko sen liikkuvuuden, joka on välttämätöntä narulle ominaisten liikkeiden suorittamiselle. Narusta on pidettävä kiinni sen päistä. Narun päistä kiinni ottaessa sallitaan ote 5 cm narun päästä, jonka jälkeen se liu'utetaan perusotteeseen.

Narun muoto

Kaikkien naruliikkeiden aikana narun on pysyttävä täsmällisen muotoisena. Liikkeet tulee suorittaa jatkuvina siten, että naru liikkuu koko ajan ja voimankäyttö on riittävä narun painoon nähden: naru ei saa koskaan menettää jäntevyyttään ts. "kuolla". Narulle ominaisin muoto on avoin U-muoto. Narua voidaan käyttää myös kokoon taitettuna.

Hyppelyt narun läpi tai yli

Hyppelyitä voidaan suorittaa kaikin mahdollisin tavoin, yhdistettynä narun erilaisiin liikkeisiin (naru avoimena, ote kahdella kädellä, narun pyöritys eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain). Narun pyörityksen jalkojen alitse pitää tapahtua äänettömästi lattiaan osumatta. Pienissä ja nopeissa hyppelyissä narua pyöritetään käsivarret ojennettuina rannepyörityksellä. Hitaammissa hypyissä ja hyppelyissä narua pyöritetään laajarataisemmin koko käsivarrella.

Narun heilautukset, pyöritykset, viennit, ympyrät ja kahdeksikot

Naru voidaan pitää avoimena tai taitettuna kaksin- tai nelin kerroin. Vaikeusosat tulee suorittaa avoimella tai kaksinkertaisella narulla. Sitä voidaan pyörittää eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain eri nopeuksilla. Se voi heilahtaa pysty-, vaaka tai viistotasossa. Naru ei saa koskettaa vartaloon tai lattiaan tahattomasti.

Heitot ja kiinniotot

Heitto lähtee pyörityksestä tai heilautuksesta. Heittokäsi ojentuu suoraksi heittosuuntaan. Naru säilyttää muotonsa ilmalennon aikana. Kiinniotossa liike jatkaa saumattomasti luonnolliseen liikesuuntaan. Naru ei saa tahattomasti osua vartaloon tai lattiaan.

Irrotukset ja spiraalit

Irrotuksissa ja spiraaleissa narua saatetaan heilautuksen perään. naru pysyy jäntevänä koko liikkeen ajan. Kiinniotossa liike jatkuu saumattomasti luonnolliseen liikesuuntaan. Naru ei saa tahattomasti osua vartaloon tai lattiaan.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset

Käsittelyliikkeissä ote narusta on kevyt ja puhdas. Käsittelyliikkeissä narun liike pysyy jatkuvana/jäntevänä liikkeestä riippuen. Narun muoto ei "kuole".

Pallo

Välineelle ominaiset liikeryhmät:

1. Heitot ja kiinniotot

2. Pompotukset
3. Vieritykset vartaloa pitkin tai lattialla
4. Viennit, heilautukset
5. Ympyrät, kahdeksikot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)

Otteet
Palloa pidetään kevyesti siten, että se lepää kämmenellä ja käsi myötäilee pallon muotoa. Sormet voivat olla yhdessä tai kevyesti erillään. Palloa ei saa puristaa eikä se saa nojata käsivarteen.

Heitot ja kiinniotot
Pallon heitto lähtee heilautuksesta tai joustosta alaspäin. Heitossa pallon on irrottava kädestä sormenpäiden kautta, vartalo ja käsi ojentuvat heiton suuntaan. Vartalo ja käsi ojentuvat palloa vastaan, kiinnioton on tapahduttava pehmeästi ja äänettömästi liikesuuntaan joustaen.

Pomputukset
Pallon pomputuksen aikana käden tai jonkin muun vartalon osan on seurattava pallon liikettä. Pallo painetaan pehmeästi, mutta määrätietoisesti kohti lattiaa.

Vieritykset vartaloa pitkin tai lattialla
Vierityksiä voidaan tehdä eri vartalon osien yli tai lattialla. Pallo voi ylittää vierityksen aikana yhdestä kolmeen vartalon osaa. Vierityksen aikana pallo ei saa pomppia. Vieritys päättyy sujuvasti liikettä eteenpäin jatkaen. Lattialla vierityksen päätyttyä pallo poimitaan kevyesti liikkeen katkeamatta.

Viennit, heilautukset, ympyrät, kahdeksikot
Liikkeissä ote pallosta säilyy pehmeänä. Sormet eivät purista palloa, eikä pallo saa nojata ranteeseen. Liikelaajuus on mahdollisimman suuri.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset
Käsittelyliikkeissä ote pallosta säilyy pehmeänä. Käsittelyliikkeitä voi suorittaa pitämällä pallo kädessä tai käyttämällä avuksi muita vartalon osia. Käsittelyliikkeissä pallon liike ei ”kuole”.

Vanne

Välineelle ominaiset liikeryhmät:
1. Heilautukset, viennit
2. Pyöritykset, kahdeksikot
3. Käännöt akselin ympäri
4. Vieritykset lattialla tai vartalolla
5. Heitot ja kiinniotot
6. Liikkeet vanteen läpi ja yli

Otteet
Ote vanteesta tulee olla kevyt, siten, jotta vanne säilyttäisi koko sen liikkuvuuden, joka on tarpeen vanteelle ominaisten liikkeiden suorittamiselle.

Heilautukset, viennit
Heilautuksissa ja vienneissä ote vanteesta on kannatteleva, ei puristava. Vanteen tasojen ja suuntien tulee olla selkeitä ja vaihtojen eri tasoissa ja suunnista toiseen on oltava loogisia ja jatkuvia. Niiden on tapahduttava liikesuuntaa myötäillen. Suorituksessa on havaittava liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, jossa liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen.

Pyöritykset, kahdeksikot
Vanteen pyöritys voi tapahtua käden tai jonkin muun vartalonosan ympäri. Vanne pyörii kädessä peukalon ja etusormen välissä käsivarsi ojentuneena. Pyörityksissä vanteen liikkeen on oltava säännöllinen ilman värähtelyä tai liukumista seuraavalle vartalon osalle (esim. peukalon hangasta kyynärvarteen) Kahdeksikoissa yhdistyy viennin ja pyörityksen tekniikka. Kahdeksikko on hyväksytty, kun vanteen taso ja suunta säilyy koko liikkeen ajan.

Käännöt akselin ympäri
Käännöt vanteen akselin ympäri voivat tapahtuvat lattialla, jollakin vartalon osalla, ilmassa tai välineen lentovaiheen aikana. Käännöt on suoritettava sujuvasti ja täsmällisinä. Akselin on pysyttävä vanteen keskellä koko liikkeen ajan.

Vieritykset
Vanteen vieritysten (lattialla tai vartaloa pitkin) on oltava sujuvia, vanne ei saa pomppia tai värähdellä. Vieritys jatkuu sujuvasti seuraavaan liikkeeseen.

Heitot ja kiinniotot
Vanteen heitto lähtee heilautuksesta, pyörityksestä tai joustosta alaspäin. Vartalo ja käsi/kädet/heittävä vartalon osa ojentuvat heiton suuntaan. Vanteen lentovaiheen aikana vanne ei saa muuttaa tasoaan tai värähdellä ja akseliheiton tulee pyöriä vanteen keskusta ympäri täsmällisesti. Kiinniotto tapahtuu ojennetulla kädellä tai kiinniottavalla vartalonosalla mahdollisimman korkealta, luontevasti voimistelijan liikkeeseen liittyen. Kiinniotto voidaan tehdä heilautuksella liikesuuntaan, pyöritykseen tai selvästi tiettyyn asentoon hetkeksi pysäyttäen.

Liikkeet vanteen läpi ja yli
Läpi- ja ylimeno tulee olla sujuva. Vanne ei saa tahattomasti osua vartaloon. Vanteen tulee säilyttää taso ja suunta koko liikkeen ajan.

Keilat

Välineelle ominaiset liikeryhmät:

1. Heilautukset, viennit
2. Pienet pyöritykset, myllyt, isot ympyrät
3. Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot
4. Rytmilyönnit
5. Käännöt, kierrot, pyöräytykset, vieritykset (käsittelyliikkeet)

Otteet
Ote keilasta on aina kevyt. Pyörityksissä keilan nuppi pyörii vapaasti kämmenpohjassa keilan kaulan ollessa etusormen ja peukalon hangassa. Liikkeissä, joissa keilan tulee olla käsivarren jatkeena, nuppi lepää kämmenpohjassa ja etusormi tukeen keilan kaulaa. Keiloista voidaan pitää kiinni nupin lisäksi myös kaulasta tai vartalosta. Nämä otteet eivät kuitenkaan saa olla sommittelussa vallitsevina.

Heilautukset, viennit
Heilautuksissa keilojen on oltava käsivarsien jatkeena. Keila ei saa muodostaa kulmaa ranteen kanssa. Suorituksessa on havaittava liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, josta liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen. Heilautuksissa ja vienneissä tasojen ja suuntien tulee olla yhtenäiset ja säilyä koko liikkeen ajan.

Pienet pyöritykset, myllyt, isot ympyrät
Pienissä pyörityksissä keiloja pyöritetään ranteella ja keilan nuppi pyörii vapaasti kämmenpohjassa. Ranne ei pyöri vaan pysyy ojentuneena. Myllyssä ranteet pysyvät yhdessä ja käsivarret ojentuneina. Isoissa ympyröissä keilat pysyvät käsivarsien jatkeena. Keilojen liikkeiden on oltava jatkuvia. Tasoja tai suuntia vaihdettaessa keilojen liikkeiden jatkuvuus ei saa keskeytyä. Keilaa voi pyörittää myös kaulasta, mutta se ei ole keilalle ominainen liike.

Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot
Keilan heitto lähtee heilautuksesta tai joustosta alaspäin. Heittoliikkeessä koko vartalon tulee seurata heittokäden ojentuessa heittosuuntaan. Kiinniotto tapahtuu kämmen edellä suoralla kädellä mahdollisimman korkealta. Perus heitoissa ja kiinniotoissa pidetään kiinni keilan nupista. Keiloja voidaan ottaa kiinni myös kaulasta ja vartalosta, kunhan liikkeiden jatkuvuus säilyy. Heittojen ja kiinniottojen tulisi olla vaihtelevia ja monipuolisia (eri korkuisia ja -tasoisia). Heiton korkeus tulee olla yhtenäinen koko joukkueella ja keila pyörii saman verran ilmalennon aikana (sommittelulliset eroavaisuudet mahdollisia).
Irrotuksia voidaan tehdä pysty- tai vaakatasossa. Irrotus voi lähteä myös otteesta keilan vartalosta. Keilojen pyörimisliikkeiden tulee olla samanaikaisia, yhteen sopivia eli synkronisoituja.

Epäsymmetriset liikkeet
Epäsymmetriset liikkeet ovat joko erilaisiin liikeryhmiin kuuluvien liikkeiden yhdistelmiä tai saman liikeryhmän liikkeiden yhdistelmiä suoritettuina eri tasoissa ja eri suuntiin.

Rytmilyönnit
Rytmilyönneissä ote keiloista voi olla nupista, kaulasta tai vartalosta. Rytmilyönnit voidaan suorittaa joko lyömällä keiloja toisiinsa tai lattiaan. Keiloilla tehtävät rytmilyönnit lasketaan rytmilyönneiksi, kun iskuja on kolme tai enemmän ja ne sopivat musiikin rytmiin.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset, vieritykset
Käsittelyliikkeissä ote keilasta on kevyt. Käsittelyliikkeissä keilat toimivat aktiivisesti keilalle ominaisella tavalla. Vierityksiä voi suorittaa eri vartalon osilla tai lattialla.

Nauha

Välineelle ominaiset liikeryhmät:
1. Heilautukset
2. Ympyrät
3. Serpentiinit
4. Spiraalit
5. Kahdeksikot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)
7. Heitot ja irrotukset

Erityishuomioita:
Nauhan liikkeitä voidaan suorittaa myös nauhan päästä kiinni pitäen, mutta ne eivät voi olla vallitsevana sommittelussa.

Otteet
Yleensä nauhaa pidetään kiinni kepin päästä, ote peukalon ja etusormen välissä. Kepin pää ei saa näkyä kämmenestä. Etusormi tukee keppiä alta. Välinettä voidaan pitää kiinni nauhasta tai samanaikaisesti nauhasta ja kepistä.

Heilautukset
Heilautuksissa keppi pysyy käsivarren jatkona. Nauhan tulee koko pituudeltaan osallistua kuvioon. Liikkeet tulee suorittaa jatkuvina siten, että nauha liikkuu ja pysyy koko ajan ilmassa. Nauhan muodostamassa kuviossa ei saa olla ylimääräisiä lenkkejä tai katkoksia liikkeen aikana. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Ympyrät
Ympyröissä nauhan tulee muodostaa kokonainen kuvio (ympyrä) liikkeen aikana. Nauhan kuvioiden tulee olla yhtä suuria, tasaisesti pieneneviä tai suurenevia ja selvästi havaittavia. Ympyröitä voi tehdä pyörittäen koko käsivarrella,

kyynärtaipeesta taittaen tai ranteella. Ranteella pyöritettäessä käsivarsi on ojentuneena. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Serpentiini
Serpentiini tehdään ranteen liikkeellä ja käsivarsi on ojentuneena. Serpentiinien lenkit ovat selvästi havaittavia ja tasaisen kokoisia. Nauhan pään on osallistuttava kuvioon ja se ei osu lattiaan, ellei kuvio ole tarkoitettu lattialla tehtäväksi. Serpentiinejä voi tehdä eri tasoissa ja suunnissa, vartalon edessä, sivulla ja takana. Serpentiini voi liikkua tasosta tai suunnasta toiseen liikkeen aikana, kunhan se säilyttää muotonsa. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Spiraali
Spiraali suoritetaan ranteen liikkeellä käsivarsi ojentuneena. Spiraalin silmukat ovat selvästi havaittavia ja tasaisen kokoisia. Nauhan pään on osallistuttava kuvioon ja se ei osu lattiaan, ellei kuvio ole tarkoitettu lattialla tehtäväksi. Spiraaleja voi tehdä eri tasoissa ja suunnissa, vartalon edessä, sivulla ja takana. Spiraali voi liikkua tasosta tai suunnasta toiseen liikkeen aikana, kunhan se säilyttää muotonsa. Nauha ei saa tahattomasti osua lattiaan tai vartaloon.

Kahdeksikot
Kahdeksikkoja on kahdenlaisia; suuria kahdeksikkoja, joihin koko vartalo osallistuu ja pienempiä, joissa kahdeksikkomuoto muodostuu nauhan kuviosta.
Suurissa kahdeksikoissa tekniikka on ympyröiden kaltainen. Kahdeksikko muoto on oltava selvästi havaittava liikkeen aikana. Pienemmät kahdeksikot tehdään ranteen liikkeellä. Nauhaan muodostuu vähintään yksi kahdeksikko, joka on selvästi havaittavissa ja tasainen muodoltaan. Pienemmissä kahdeksikoissa on nauhassa oltava selvästi havaittava yksi kokonainen kahdeksikko vaikeusosan ajan.

Käsittelyliikkeet (handlings): käännöt, kierrot, pyöräytykset
Käsittelyliikkeissä ote nauhasta on kevyt. Käsittelyliikkeissä voidaan käyttää apuna vartalon eri osia. Tärkeää on, että nauhan kuvio pysyy selkeänä ja jatkuvana.

Heitot, irrotukset ja niiden kiinniotot
Nauhan heitto lähtee heilautuksesta ja joustosta alaspäin. Heiton voi suorittaa eri tekniikoilla, mutta heiton ollessa ilmassa nauhan kuvion tulee olla selkeä. Heitossa käsi ja vartalo ojentuvat nauhan kepin suuntaan ja kiinniotossa niitä vastaan. Kiinnioton on tapahduttava siten, että nauhan kuvio jatkuu ja pysyy selkeänä.
Irrotuksia voidaan tehdä eri tasoissa. Irrotus voi lähteä eri kohdista nauhaa tai keppiä, mutta muodon pitää pysyä selkeänä irrotuksen irrotusvaiheessa, muodossa ja kiinniotossa.