



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JOUKKUEVOIMISTELUN

LASTEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMAN KILPAILUSÄÄNNÖT

Sarjat:

8–10-vuotiaat

10–12-vuotiaat

12–14-vuotiaat SM-sarja



Kuva: Juni Hurme

Voimassa alkaen 01.01.2023

Sisälllys

1. YLEISTÄ.....	4
1.1. KILPAILUSARJAT	4
1.2. KILPAILUJOUKKUE	4
1.3. KILPAILUOHJELMA	5
1.3.1. OHJELMAN PITUUS	5
1.3.2. MUSIIKKI.....	5
1.4. KILPAILUALUE	6
1.5. KILPAILUASU.....	6
1.5.1 HIUKSET JA MEIKIT	7
1.6. KILPAILUVÄLINE	7
1.7. KURINPITO.....	8
1.7.1 DOPING	8
1.7.2. VOIMISTELIJOIDEN JA VALMENTAJIEN TOIMINTA.....	8
2. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET	10
2.1. SOMMITTELUN TEKNISEN ARVON VAADITTAVAT TAITO-OSAT	10
2.1.1. Vartalonliikkeet	10
2.1.2. Tasapainot	11
2.1.3. Hyyt	15
2.1.4. Käsiliikesarjat (á 0.2).....	18
2.1.5. Askel- ja hyppelysarjat (á 0.3).....	18
2.1.6. Akrobatialiikkeet (á 0.2).....	18
2.1.7. Liikkuvuusliikkeet (á 0.1)	19
2.1.8. Kahden eri liikesuvun sarjat (á 0.3).....	20
2.1.9. Väline.....	20
2.2. BONUS, TV (0.1).....	20
2.3. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET TAITO-OSAT JA TEKNINEN ARVO	21
2.3.1. Sommittelu tekniset taito-osat.....	21
2.3.2. Teknisen arvon laskeminen.....	23
3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET	24
3.1. SOMMITTELUN TAITEELLISEEN ARVON VAATIMUKSET	24
3.1.1. Voimistelullinen arvo	24
3.1.2. Ohjelman rakenne	26
3.1.3. Ohjelman omaperäisyys ja ilmaisullisuus	28
3.2. VÄHENNYKSET JA YLEISVÄHENNYKSET	30
3.3. BONUS.....	33
3.4. SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVON LASKEMINEN	34
4. SUORITUS	36
4.1. SUORITUKSEN VAATIMUKSET	36
4.2. BONUS.....	36
4.3. SUORITUKSEN ARVIOINTI (EXE).....	37
5. TUOMARISTO.....	41
5.1. YLEISTÄ.....	41
5.2. ARVOSTELUTUOMARIT	41
5.2.1. Arvostelutuomaristot, -paneelit.....	41
5.2.2. Ylituomarit.....	42
5.2.5. Rajavalvojat.....	43
5.2.6. Ajanottajat.....	43

6. PISTELASKU	44
6.1. YLEISTÄ.....	44
6.2. PISTELASKU	45
7. PALKITSEMINEN JA MUUT SÄÄNNÖT	46
7.1. PALKITSEMINEN.....	46
7.2. MITALIT	46
7.3. MUUT SÄÄNNÖT.....	46

1. YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Voimisteluliiton joukkuevoimistelun 8–10-vuotiaiden sarjan, 10–12-vuotiaiden sarjan ja 12–14-vuotiaiden SM-sarjan kilpailut. Kaikissa Voimisteluliiton kilpailuissa ja sen alaisissa kilpailuissa on voimassa myös Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1. KILPAILUSARJAT

8–10-vuotiaiden sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 8, 9 ja 10 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin. Tämä sarja voi kilpailla myös Voimistelun Stara-tapahtumissa.

Välinesarjassa väline on vapaavalintainen – naru, pallo tai vanne.

10–12-vuotiaiden sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 10, 11 ja 12 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin. Tämä sarja voi kilpailla myös Voimistelun Stara-tapahtumissa.

Välinesarjassa välineenä on parillisina vuosina naru ja parittomina vuosina pallo.

12–14-vuotiaiden SM-sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.

Välinesarjassa välineenä on vanne.

Kilpailijoiden ikä määritellään syntymävuoden, ei siis varsinaisen syntymäpäivän, mukaan.

1.2. KILPAILUJOUKKUE

Kilpailujoukkueessa tulee olla 6 vähintään voimistelijaa.

8–10-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia. Mikäli joukkue tulee palkituksi, ~~vain kilpailusuorituksen tehneet kokoonpanoon nimetyt~~ voimistelijat palkitaan. ~~Jos voimistelija loukkaantuu kilpailujen aikana, hän palkitaan joukkueen mukana.~~

12–14-vuotiaiden SM-sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla jossakin kilpailussa kauden aikana, johon joukkue osallistuu. Koko kilpailuun nimetty kokoonpano palkitaan.

Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailuissa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa.

Jos voimistelija joutuu keskeyttämään kesken suorituksen, joukkueelta vähennetään pisteitä puuttuvasta voimistelijasta:

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

1.3. KILPAILUOHJELMA

Sarjoissa kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla. Syyskaudella on mahdollisuus kilpailla vapaavalintaisilla välineohjelmilla, jolloin käytössä on sarjalle määritelty väline. Ohjelman ei tarvitse olla uusi.

1.3.1. OHJELMAN PITUUS

Kilpailuohjelman pituus on 2.00 – 2.30 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen. Kilpailuohjelman pituuteen ei sallita ylitystä eikä alitusta.

- o Sommittelun taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta täydestä ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista

Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva, ilman ylimääräisiä liikkeitä. Kilpailualueelle tulossa ei saa käyttää musiikkia. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

- o Sommittelun taiteellinen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennys ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 sisäänvalo kestää liian kauan, siinä on käytetty musiikkia tai se sisältää ylimääräisiä liikkeitä

1.3.2. MUSIIKKI

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Se voi olla useammallakin instrumentilla tulkittu sekä sisältää ihmisääntä ja laulun sanoja. Musiikin täytyy olla yhtenäinen kokonaisuus ilman keskeytyksiä. Sen tulee soveltua joukkueen ikätasolle. 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.

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

Äänitteellä saa olla vain yksi musiikki äänitteen alussa. Musiikin tulee olla tallennettu hyvälaatuiselle cd:lle tai muulla kilpailujärjestäjien vaatimalla tavalla. Äänitteen mukana pitää olla selvästi kirjoitettuna (englanniksi kansainvälisissä kilpailuissa):

- seura
- maa (kansainvälisissä kilpailuissa)
- sarja ja joukkueen nimi
- musiikin pituus

Musiikin säveltäjän nimi (nimet) tulee myös kertoa, jos järjestäjä niin vaatii.

Voimistelijoiden tulee suorittaa ohjelma kokonaan musiikin säestyksellä. Voimistelijoiden tulee jäädä odottamaan alkuasentoon tai keskeyttää välittömästi suorituksensa, jos väärä musiikki alkaa soida. Joukkue aloittaa uudelleen oman suorituksensa heti, kun oikea musiikki alkaa.

Pakottavissa tilanteissa joukkue voi uusia suorituksensa. Sellaisiksi katsotaan mm. onnettomuus ja järjestäjien aiheuttamat virheet, kuten sähkökatkos tai häiriö äänijärjestelmässä. Päätöksen suorituksen uusimisesta tekee/tekevät ylituomarit/superior-tuomari/vastuutuomari tai lajiasiantuntijaryhmä.

1.4. KILPAILUALUE

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

- Suorituksen ylituomari (EXE YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta rajanylityksestä (Poikkeus: rajanylitysvähennystä ei tehdä 8–10-vuotiaiden sarjassa)

1.5. KILPAILUASU

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimisteluasu hameella tai ilman. Asun tulee olla kilpaurheiluhengen mukainen. Asun on oltava kaikilla samanlainen (materiaali ja tyyli). Mikäli asu on tehty kuviollisesta kankaasta, pieniä leikkauksesta johtuvia eroja voi olla. Puolitossuja voidaan käyttää.

Puku ei saa olla läpinäkyvä. Läpikuultava kangas käsissä ja puvun yläosassa hyväksytään. Ihonväristä kangasta ei saa olla lantion alueella alle 12-vuotiaiden kilpailupuvuissa laisinkaan. Hameessa saa käyttää läpikuultavaa tai ihonväristä kangasta, mutta sen tarkoitus ei saa olla illuusio ruumiinrakenteen muuttamisesta. Kaula-aukko ei saa olla edestä eikä takaa liian avoin, eikä puvun alaosan leikkaus liian uurrettu (ei saa nousta edessä suoliluun harjanteen yli ja takana pakarän yli). Puvun tulee säilyä samanlaisena suorituksen alusta loppuun, eikä se saa peittää liikkeen näkyvyyttä eikä vaikeuttaa suorituksen arviointia.

Sallittua on:

- pieni pakarän alaosaan ulottuva hame
- nilkkoihin asti ulottuvat trikoot puvun alla tai päällä
- tossut
- pienet trikoissa/hameessa olevat koristeet, joiden pitää olla esteettisiä ja jotka eivät estä liikkeen näkymistä
- ihonväriset tukisidokset ja teipit
- liput ja yhteistyökumppaneiden logot koko max. 30 cm² ja max. 5x6 cm. Tunnus voi olla vasemmassa olkavarressa tai lonkan alueella vasemmalla. Tarkemmat ohjeet määritelty Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitösäännöissä.

Kiellettyjä ovat:

- hatut, huput tai muut päähineet (pois lukien uskonnonvapauden piiriin kuuluvat päähineet ja huivit)

- erilliset koristeet ranteissa, nilkoissa tai/ja kaulassa
- valot kilpailuasussa
- käsineet
- housut
- verkkosukkahousut alle 12-vuotiailla

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

- o 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.

Alle 12-vuotiaiden kilpailuasun kokonaiskustannukset saavat olla maksimissaan noin 150 €/kausi (uusi puku: sisältäen kankaat, suunnittelun, ompelun ja koristeet) tai käytetyn puvun ostohinta tai vuokraus.

1.5.1 HIUKSET JA MEIKIT

Pitkät hiukset tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Pestävät hiusvärit ovat kiellettyjä.

Pienet hiuskoristeet ovat sallittuja (max. koko 5 cm x 10 cm, korkeus päänahasta enintään 1 cm). Kruunut ja hiuksiin liimattavat koristekivet ovat kiellettyjä alle 12-vuotiailla. Myös tekoriipset ovat kiellettyjä alle 12-vuotiailla.

Meikki sallitaan 12–14-vuotiaiden sarjassa, mutta sen tulee olla maltillinen, urheiluun sopiva ja esteettinen. Maalaukset, piirustukset ja koristeet (esim. strassit) kasvoissa eivät ole sallittuja. 8–10-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa meikkaaminen ei ole sallittua.

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

1.6. 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 – olkapää. Välinetarkastuksissa 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 mm. 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 16 – 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.*

1.7. KURINPITO

1.7.1 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 antidopingsäännöstöjä.

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.

1.7.2. 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.

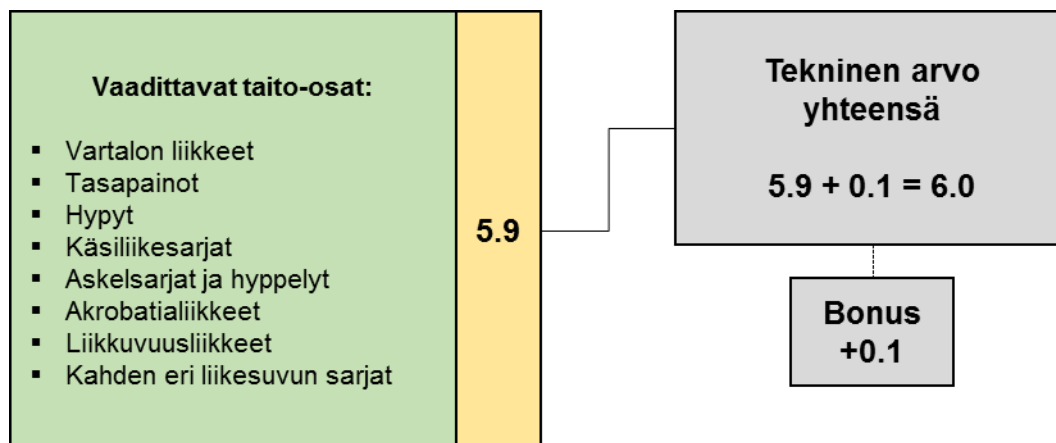
Joukkueen jäsen (valmentaja, joukkueen johtaja tms.) ei voi kommunikoida suullisesti (laskeminen, kova kannustus) tai elehtien (mm. taputus) joukkueelle kilpailusuorituksen aikana. Minkäänlainen avustus ei ole sallittua kilpailusuorituksen aikana.

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

2. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET

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

Tekniset vaatimukset muodostuvat seuraavasti:



2.1. SOMMITTELUN TEKNISEN ARVON VAADITTAVAT TAITO-OSAT

2.1.1. Vartalonliikkeet

Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaihteittain 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.

Kilpailuohjelman sommitteluun tulee muodostua monipuolisesti vartalonliikkeistä ja vartalonliikesarjoista.

Vaadittavat vartalonliikkeet: á 0.2

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

Vartaloliikesarjat:

A-sarja = 0.3 vartaloliikesarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä

B-sarja = 0.4 vartaloliikesarja, joka koostuu kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä

Edellä lueteltu yksittäinen vartalonliike voi sisältyä liikesarjaan.

Lisäksi vartalon liikesarjat voivat sisältää muita vartalonliikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä.

Esimerkiksi:

- kuperkeikat (eteenpäin, sivuttain ja takaperin ilman ilmalentoa)
- niskaseisonta
- nojaliikkeet

Kaikki vartalonliikesarjat tulee suorittaa sujuvina ja jatkuvuutta korostaen. Liike virtaa liikkeestä toiseen, jolloin edellinen liike synnyttää seuraavan. Vartalonliikesarjoihin voidaan yhdistää käsiliikkeitä (heilautuksia, työntöjä, aaltoja, kahdeksikkoja jne.) tai erilaisia askelsarjoja ja hyppelyitä (rytmiaskeleita, kävelyä, juoksuaskeleita jne.).

2.1.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja (staattisia ja dynaamisia: á 0.2) ja tasapainosarja (0.3), joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainoliikkeestä. Tasapainot voidaan suorittaa joko päkiöillä tai koko jalkapohja maassa.

Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua.

Tasapainot täytyy näyttää selkeästi ja niissä tulee näkyä:

- hyvin tarkka ja määrätty muoto/asento tasapainon aikana
- nostettavan, vapaan jalan riittävä korkeus
- hyvä vartalon hallinta tasapainon aikana ja päättyessä

Staattinen tasapaino

Staattinen tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 90°. Tasapainoissa vain toinen jalka voi olla koukussa. (Poikkeus: 8–10 sarjassa vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 45°, passe-tasapainossa reiden tulee nousta vähintään 90°.)

Samanmuotoista tasapainoa voidaan käyttää ja se lasketaan erilliseksi tekniseksi osaksi, jos se tehdään:

- o yhdistettynä liikkeeseen, kääntyen vähintään 180° (tourlent - hitaasti kääntyen)
- o yhdistettynä vartalon liikkeeseen

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

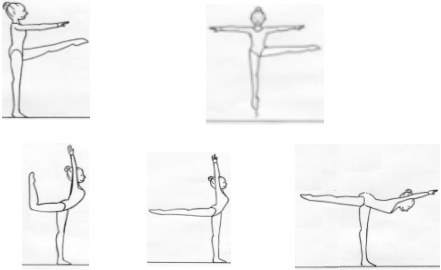
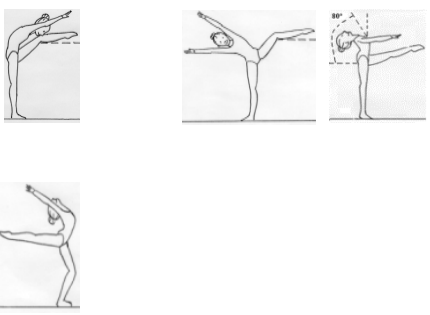
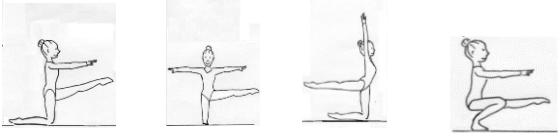
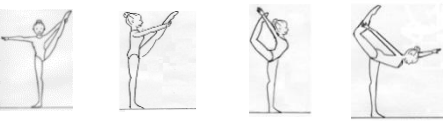
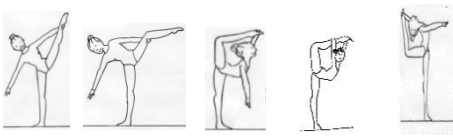
- Tourlent (hidas kääntyminen): kääntyminen vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta ja tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° pyörähdyksen (rotaation) tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°. (Poikkeus: 8–10 sarjassa vähintään 270° eli $\frac{3}{4}$ kierrosta)
- Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Kaikki staattiset tasapainot, jotka kääntyvät tai pyörivät muodossa (piruetit) vähintään 360° lasketaan dynaamisiin tasapainoihin. Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.

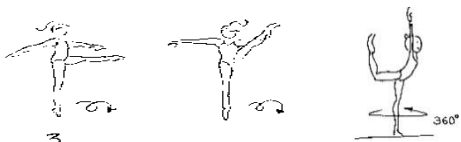
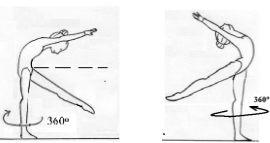
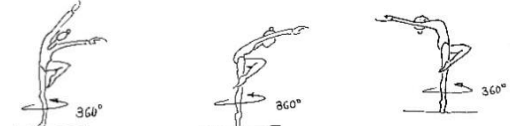
Tasapainosarja

Tasapainosarja muodostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta välittömästi peräkkäin suoritettuna. Tasapainosarjassa tukijalka saa vaihtua tasapainojen välillä. Enintään yksi askel on sallittu tukijalan vaihdoksessa. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

TAULUKKO: Esimerkkejä staattisista tasapainoista

	Staattinen tasapaino	Variaatiot, muunnelmat
1.	Ilman tukea vapaan jalan tulee nousta vähintään 90° edessä sivulla takana 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
2.	toinen polvi maassa tai kasakka-asennossa 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
3.	Yhdellä tai kahdella kädellä kiinni pitäen 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
4.	Passé –asennossa 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 

TAULUKKO: Esimerkkejä dynaamisista tasapainoista

	Dynaamiset tasapainot (esimerkki)	Variaatiot, muunnelmät
5.	Illusion pyörähdys vähintään 360°, jossa liikelaajuus vähintään 135°, käsi/kädet eivät saa koskettaa maata 	
6.	Piruetit (vähintään 360°) 	
7.	Piruetit (vähintään 360°), joissa vapaa jalka nousee alle 90° eteen, taakse tai sivulle. 	yhdistettynä vartalonliikkeeseen 
8.	Piruetit passé-asennossa (vähintään 360°) 	yhdistettynä vartalonliikkeeseen 

Muut tasapainot, joita ei ole mainittu tasapainojen esimerkit –taulukossa, mutta kuitenkin täyttävät tasapainolle määrätyt kriteerit, ovat myös hyväksytyjä.

Suosituksena on, että 8–10 sarjassa tehdään perusmuotoisia tasapainoja.

Tasapainoja ei hyväksytä vaikeusosiin, jos niissä on seuraavia virheitä:

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa ("valokuva")
- Epätarkka muoto tourlentissa, piruetissa tai illusionissa
- Riittämätön käännös (rotaatio) tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°) (8–10 v. sarjassa piruetissa alle 270°)
- Riittämätön liikelaajuus (vapaan jalan korkeus)
- Tasapainon menetys tasapainon aikana tai sen jälkeen
- Suorituksessa yli 0.5 pisteen edestä virheitä

2.1.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää vähintään erilaisia hyppyjä (á 0.2) ja yksi hyppysarja (á 0.3), joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä.

Tunnusomaista:

- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa ilmalennon aikana.
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa kääntyvän/pyörivän hypyn ilmalennon aikana
- hyvä ilmalento
- hyvä vartalon hallinta ilmalennossa ja alastulossa
- kevyt ja pehmeä alastulo

Tarkennuksia hyppyihin:

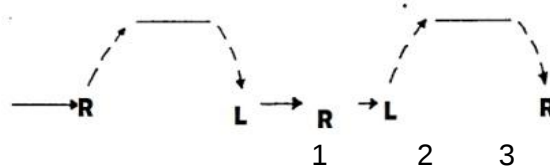
Samanmuotoinen hyppy voidaan laskea uudeksi tekniseksi osioksi (variaatioksi), jos siinä on:

- vähintään 180° käännös (esim. harppaushyppy perusmuodossa – kaariharppaus)
- erilainen ponnistustekniikka (esim. ponnistus yhdellä jalalla – tasaponnisteinen)
- yhdistetty vartalon liike (taivutus, kierto jne.)

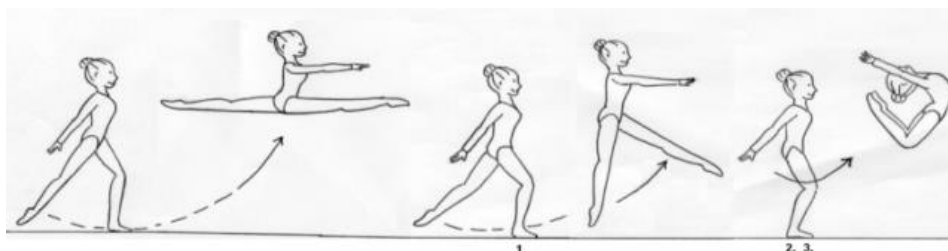
Hyppysarja

Hyppysarjassa hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

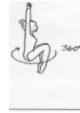
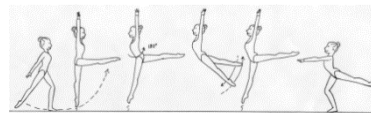
Esimerkki 1: Hyppy, joka ponnistaa oikealla jalalla, alastulo vasemmalla jalalla, askel oikealla jalalla, hyppy ponnistaa vasemmalla jalalla, alastulo oikealla jalalla, on sallittu.

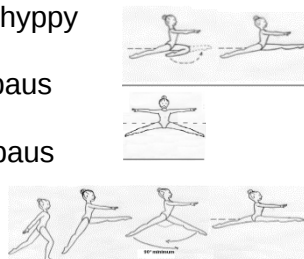
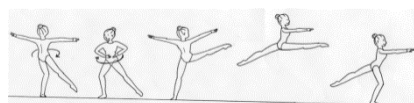


Esimerkki 2: Harppaushyppy ja tasaponnisteinen rengashyppy, joissa on alastulon jälkeen (1 lattiakosketus) + kahdenjalan tasaponnistus (2 lattiakosketusta), on sallittu.



TAULUKKO: Esimerkkejä hyppyistä

	Hypyt	Variaatioita, muunnelmia
1.	Polvennostohyppy 	a) pyörien  b) yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
2.	Kerähyppy 	pyörien 
3.	Saksihyppy ja varsaohyppy  	Valssihyppy 
4.	Heittohyppy (lentoohyppy) eteen sivulle taakse   	yhdistettynä vartalon liikkeeseen     käännehyppy 
5.	Kasakkahyppy vapaa ja ojennettu jalka edessä tai sivulla  	yhdistettynä vartalon liikkeeseen    
6.	Jännehyppy 	rengashyppy molemmat jalat koukussa 
7.	Kaurishyppy 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen   

8.	Kissahyppy 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
9.	Näpähypyt eteen, taakse tai sivulle 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
10.	Taittohyppy 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
11.	a) Harppaushyppy b) Sivuharppaus c) Vipuharppaus 	a) yhdistettynä vartalon liikkeeseen b) yhdistettynä vartalon liikkeeseen 
12.	Kaariharppaus 	yhdistettynä vartalon liikkeeseen 

Muut hyppy, joita ei ole mainittu hyppyjen esimerkit –taulukossa, mutta kuitenkin täyttävät hypylle määrättyt kriteerit, ovat myös hyväksyttyjä.

Suosituksena on, että 8–10 sarjassa tehdään perusmuotoisia tasapainoja

Hyppyjä ei hyväksytä vaikeusosiin, jos:

- o suorituksessa on enemmän kuin -0.5 edestä virheitä
- o muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa

2.1.4. Käsiliikesarjat (á 0.2)

Käsiliikesarja 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.

Esimerkiksi: aaltoliikkeet, heilahdukset, työnnöt, kahdeksikkoliikkeet, pyöritykset, lyönnit, nostot jne.

Välinekaudella käsiliikesarjan sijaan suoritetaan välineliikesarja, jonka tulee sisältää kolme erilaista välineliikettä.

2.1.5. Askel- ja hyppelysarjat (á 0.3)

Askel- ja hyppelysarjojen tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Suorituksessa tulee näyttää hyvä jalkatekniikka ja koordinaatio ja ne on tehtävä musiikin mukaan oikeassa rytmissä.

Askel- tai hyppelysarjan tulee sisältää vähintään 6 askelta ja sarjan tulee koostua vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä.

Esimerkiksi:

- Kävelyn ja juoksun muunnelmia, variaatioita (mm. laukka-askel, sivuristiaskel, vaihtoaskel jne.)
- Variaatioita tanssiaskelista (mm. valssiaskel, polkan askel jne.)
- Variaatioita kansantanssien askelikoista

Huom. Askel- ja hyppelysarjoissa lasketaan yhdeksi askeleeksi luonnollinen askelkokonaisuus. Esimerkiksi valssiaskel, vaihtoaskel, polkan askel jne. lasketaan yhdeksi askelikon askeleeksi.

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

8–10-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa:

- Yhdessä askelikossa tai hyppelyssä tulee olla rytmin vaihdos.
- Yhden askelsarjan/hyppelyn aikana on pyörittävä 360 astetta

2.1.6. Akrobatialiikkeet (á 0.2)

Akrobatialiikkeissä voimistelija pyörähtää pystytasossa ylösalaisin, jolloin lantion nousee pystytasossa päin ja hartioiden yläpuolelle. Akrobatialiikkeissä voimistelijoiden tulee osoittaa hyvää lihashallintaa, koordinaatiota ja ketteryyttä.

Akrobatialiikkeissä tulee ottaa huomioon voimistelijoiden taitotaso, oikea suoritustekniikka ja ne tulee sommitella luontevasti osaksi ohjelmaa.

Esimerkiksi:

- käärynpyörät ja siltakaadot (kaiken tyyppiset) ilman selvää pysähdystä pystyasennossa

8–10-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa:

- Vähintään yhden akrobatialiikkeen on oltava pyörivä ja siihen tulee yhdistää toinen pyörivä liike, jonka pyörimissuunnan ja/tai -tason tulee olla eri kuin akrobatialiikkeessä. Yhdistettävä liike voi olla minkä tahansa liikesuvun liike (esim. kuperkeikka tai illuusio).

Kielletyt liikkeet

Seuraavat akrobatialiikkeet ovat kokonaan kiellettyjä

- käsin-, päällä- ja kyynärseisonta
- kaikki liikkeet, joissa on ilmalento

2.1.7. Liikkuvuusliikkeet (á 0.1)

Sommittelun tulee tuoda esiin voimistelijoiden alaraajojen liikkuvuus etu- ja sivulinjassa sekä selkärangan liikkuvuus (takalinja). Etulinjan liikkuvuus tulee näyttää molemmilla jaloilla (vasemman ja oikean jalan liikkuvuus). Jalkojen liikelaajuuden pitää olla vähintään 180°.

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhdaslinjaisuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa sekä teknisesti että terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino. Liikkeen puhdas muoto ja liikelaajuus tulee olla selvästi havaittavissa.

Esimerkiksi:

Alaraajojen liikkuvuus etulinjassa:

- spagaatti lattialla
- etutasapaino kädellä tuettuna tai ilman, liikelaajuus vähintään 180°
- harppaushyppy, liikelaajuus vähintään 180°

Alaraajojen liikkuvuus sivulinjassa:

- sivuspagaatti lattialla
- sivutasapaino kädellä tuettuna tai ilman, liikelaajuus vähintään 180°
- sivuharppaus, liikelaajuus vähintään 180°

Rangan liikkuvuus (takalinja):

- Taaksetaivutus, jossa näkyy koko selkä- ja rintarangan tasainen ja hallittu taipuminen. Hartioiden tulee olla taivutuksessa samalla tasolla ja samassa linjassa.

2.1.8. Kahden eri liikesuvun sarjat (á 0.3)

Sommitelun tulee sisältää vähintään kahdesta eri liikesuvusta yhdistettyjä sarjoja (vartalon sarjat, tasapainot ja hyppy). Sarja koostuu peräkkäin toisiinsa sidotuista liikesuvuista jatkuvuutta korostaen. Sarjan aikana eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén.

Eri variaatiot:

- Hyppy + Tasapaino
- Tasapaino + Hyppy
- Vartalon liikesarja + tasapaino
- Tasapaino + Vartalon liikesarja
- Vartalon liikesarja + Hyppy
- Hyppy + Vartalon liikesarja

Vaadittavat kahden eri liikesuvun sarjat tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Sama variaatio huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Jos puolet joukkueesta suorittaa esimerkiksi Hyppy + Tasapaino ja puolet joukkueesta samanaikaisesti Tasapaino + Hyppy, sitä ei lasketa lainkaan vaadittavaksi kahden eri liikesuvun sarjaksi, mutta jos lyhyen ajan sisällä joukkue suorittaa osat toisinpäin lasketaan ne kahdeksi erilliseksi sarjaksi.

2.1.9. Väline

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. Poikkeuksena akrobatialiikkeet, piruetit ja illusionit, joissa väline saa olla staattinen.

Katso välinekohtaiset vaatimukset JV-liitteestä.

2.2. BONUS, TV (0.1)

Bonuksen voi saada, jos valitut taito-osat vastaavat erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

2.3. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET TAITO-OSAT JA TEKNINEN ARVO

2.3.1. Sommittelun tekniset taito-osat

Tekniset taito-osat tulee suorittaa samanaikaisesti, kaanonissa tai lyhyen ajan sisällä.

Vaadittava taito-osa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi havaittavissa liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna. Taito-osa, joka toistuu ohjelmassa samassa muodossa, huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Taito-osa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksytysti.

Liikkeestä saa kerrallaan vain yhden taito-osan.

Poikkeuksena:

- Vaadittava yksittäinen vartalon liike (aalto, vauhtiheitto, taivutus jne.) voi sisältyä vartalon A- tai B-liikesarjaan.
 - *Esimerkiksi, jos vartalon A-liikesarja ja vartalon B-liikesarja, jotka sisältävät aaltoliikkeen totaalin vauhtiheiton, jne., on suoritettu hyväksytysti, on myös nuo vaadittavat vartalon liikkeet hyväksytty.*
- Etulinjan liikkuvuusliike (mm. spagaatti lattialla) voidaan tehdä samassa muodossa molemmin puolin.
- Liikkuvuusliikkeet voivat sisältyä muihin taito-osiin (esim. tasapainoon, hyppyyn tai akrobatialiikkeeseen).
- Vaadittavat käsiliikesarjat voivat sisältyä muihin taito-osiin.



**TEKNINEN ARVO
KOKONAISUUDESSAAN:
5.9 + Bonus 0.1
= 6.0 MAX**

Bonus (+0.1):
Vaadittavat taito-osat vastaavat
erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja
ikätasoa.

**8–10- ja 10–12-vuotiaiden sarjat
Vaadittavat taito-osat**

- ☐ Vartalonliikkeet (ä 0.2) & vartalonliikesarjat
 - 1 totaali aaltoliike 0.2
 - 1 totaali vauhtiheitto 0.2
 - 1 taivutus 0.2
 - 1 kierto 0.2
 - 1 kallistus tai syöksy 0.2
 - 1 pystyrentous 0.2
 - 2 vartalon A-liikesarjaa (ä 0.3) 0.6
 - 1 vartalon B-liikesarja 0.4
 - Max 2.2**
- ☐ Tasapainot
 - 1 tasapaino 0.2
 - 1 tasapainosarja 0.3
 - Max 0.5**
- ☐ Hyppy
 - 1 hyppy 0.2
 - 1 hyppysarja 0.3
 - Max 0.5**
- ☐ Käsiliikesarjat (ä 0.2)
 - 2 erilaista sarjaa
 - Max 0.4**
- ☐ Askelsarjat ja hyppelyt (ä 0.3)
 - 2 erilaista sarjaa
 - 1 sarja yhdistettynä muuhun liikesukuun
 - Max 0.9**
- ☐ Akrobatialiike (ä 0.2)
 - 2 erilaista akrobatialiikettä
 - Max 0.4**
- ☐ Liikkuvuusliikkeet (ä 0.1)
 - etulinja oikea, etulinja vasen, sivulinja ja selkäranka
 - Max 0.4**
- ☐ Kahden eri liikesuvun sarjat (ä 0.3)
 - 2 erilaista sarjaa
 - Max 0.6**

**12–14-vuotiaiden SM-sarja
Vaadittavat taito-osat**

- ☐ Vartalonliikkeet (ä 0.2) & vartalonliikesarjat
 - 1 totaali aaltoliike 0.2
 - 1 totaali vauhtiheitto 0.2
 - 1 taivutus 0.2
 - 1 kierto 0.2
 - 1 koonto 0.2
 - 1 kallistus tai syöksy 0.2
 - 1 pystyrentous 0.2
 - 2 vartalon A-liikesarjaa (ä 0.3) 0.6
 - 2 vartalon B-liikesarjaa (ä 0.4) 0.8
 - Max 2.8**
- ☐ Tasapainot
 - 2 tasapainoa (ä 0.2) 0.4
 - 1 tasapainosarja 0.3
 - Max 0.7**
- ☐ Hyppy
 - 2 hyppyä (ä 0.2) 0.4
 - 1 hyppysarja 0.3
 - Max 0.7**
- ☐ Askelsarjat ja hyppelyt (ä 0.3)
 - 1 sarja yhdistettynä muuhun liikesukuun
 - Max 0.3**
- ☐ Akrobatialiike (ä 0.2)
 - 1 akrobatialiike
 - Max 0.2**
- ☐ Liikkuvuusliikkeet (ä 0.1)
 - etulinja oikea, etulinja vasen ja selkäranka
 - Max 0.3**
- ☐ Kahden eri liikesuvun sarjat (ä 0.3)
 - 3 erilaista sarjaa
 - Max 0.9**

2.3.2. Teknisen arvon laskeminen

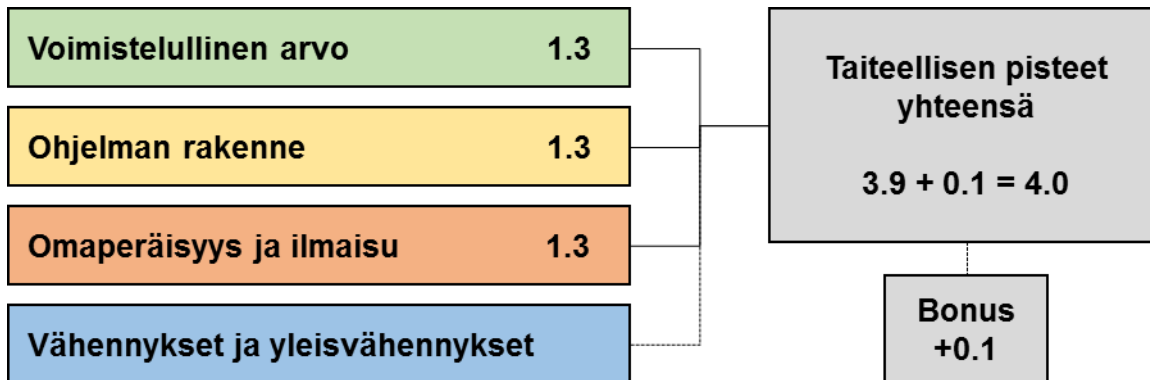
Tekninen tuomaristo arvioi tekniset taito-osiot, laskee pisteet ja tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta.

Kaikkien kilpailun tuomareiden tulee antaa pisteensä itsenäisesti ja noudattaa seuraavaa järjestystä:

1. Merkata ohjelman kaikki tekniset taito-osiot, ennen kuin aloittaa pistelaskun.
2. Laskea joukkueen suorittamat vaadittavat taito-osat.
3. Laskea lopullinen pistemäärä.
4. Merkata mahdollinen bonus-ehdotus.

3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET

Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo muodostuu seuraavasti:



3.1. SOMMITTELUN TAITEELLISEEN ARVON VAATIMUKSET

3.1.1. Voimistelullinen arvo

Voimistelullinen arvo	1.3
JV-tekniikka	0-0.2
Taito-osien sopivuus taitotasolle:	0-0.4
– vartalon liikkeet	
– tasapainot	
– hypyt	
– kahden eri liikesuvun sarjat	
Fyysiset ominaisuudet	0-0.3
Molemmipuolisuus	0.2
Yhtenäisyys:	0-0.2
– yhtenäinen tekniikka ja yhtäaikaisuus	
– joukkueena tekeminen vallitsevaa	

JV-tekniikka (0.2)

Joukkuevoimistelun filosofiaan kuuluu harmonisuus, rytmisyys, ja dynaaminen liikekieli. Voimistelu on voimankäytöltään taloudellista ja siinä näkyy jatkuvuus ja virtaavuus. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan, jossa liikekeskuksena on lantio.

Keskustaliikuntatekniikka: (0.2)

- melkein koko suorituksen ajan: 0.1
- koko suorituksen ajan: 0.2

Sommitellut liikkeet ja liikesarjat tulee suorittaa joukkuevoimistelun keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.

Välineohjelman tulee olla välineen liikkeiden yhdistämistä kokonaisliikuntaan. Välineen liikkeet sidotaan toisiinsa loogisesti ja jatkuvuutta korostaen.

Taito-osien sopivuus taitotasolle: (0.4)

Sommittelun tulee muodostaa voimistelijoille sopiva kokonaisuus, missä vaadittavien taito-osien tulee vastata voimistelijoiden ikä- ja taitotasoa. Taito-osat tulee suorittaa puhtaasti ja hyvällä joukkuevoimistelutekniikalla:

- vartalonliikkeet 0.1
- tasapaino 0.1
- hyyt 0.1
- kahden eri liikesuvun sarjat 0.1

Välineohjelman sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Poikkeuksena akrobatialiikkeet, piruetit ja illusionit, joissa väline saa olla staattinen.

Fyysiset ominaisuudet: (0.3)

Sommittelun tulee näyttää voimistelijoiden liikkuvuus, koordinaatio, voima, nopeus, lihashallinta ja kestävyys. Ohjelma tulee suorittaa puhtaasti ja hyvällä JV-tekniikalla.

- yksi vaadituista ominaisuuksista: 0.1
- 2-3 vaadituista ominaisuuksista: 0.2
- 4-5 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.*

Yhtenäisyys: (0.2)

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

Sommittelussa tulee olla vallitseva yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

3.1.2. Ohjelman rakenne

Ohjelman rakenne	1.3
Ohjelman rakenne on vaihteleva	0.1
Ohjelma muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden	0.1
Ohjelman monipuolisuus:	0.6
– tasoissa, suunnissa – alueenkäytössä – kuvioden muodostumisessa – liikkuminen on sujuvaa ja vaihtelevaa – hitaat ja nopeat osiot (tempo) – voimakkaat ja kevyet osiot (voimankäyttö)	
Taito-osien monipuolisuus:	0.4
– monipuolisesti eri liikkesukuja – vartalon liikkeet – tasapainot – hypyt	
6 erilaista kuviota	0.1

Ohjelman rakenne on vaihteleva: 0.1

Ohjelman rakenteen kokonaisuudessaan tulee olla monipuolinen ja vaihteleva. Se pitää sisällään ohjelman vaihtelevuuden, taito-osien monipuolisuuden sekä dynamiikan ja tempon vaihtelut.

Välinliikkeiden tulee tukea ohjelman rakennetta.

Välineohjelmassa tulee olla yksi välineen vaihto, jossa kaikki välineet vaihtuvat voimistelijalta toiselle joko samanaikaisesti tai lyhyen aikavälin sisällä. Voimistelijoiden liikkeen tulee jatkua luontevasti vaihdon aikana.

Sommittelu muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden: 0.1

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus alusta loppuun, vaikka ohjelma on vaihteleva ja koostuu monipuolisesti eri liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä ja sarjoista. Osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.

Välineohjelman alussa ja lopussa jokaiseen välineeseen tulee olla vähintään yhden voimistelijan kosketus.

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

Ohjelman monipuolisuus (0.6)

- **Tasojen ja suuntien monipuolisuus:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää liikkeitä eri tasoissa (alatasossa: lattialla, keski- ja ylätasossa) ja suunnissa (eteen, taakse, sivulle, viistoon, kaarella) koko joukkueen tekemänä.

Välineliikkeitä tulee tehdä eri tasoissa ja suunnissa

- **Alueenkäytön monipuolisuus:** 0.1

Joukkueen tulee hyödyntää koko kilpailualueita monipuolisesti ja vaihtelevasti. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia kooltaan ja sijainniltaan.

- **Kuvioiden muodostuminen monipuolisesti:** 0.1

Kuvioiden tulee vaihtua ja muodostua vaihtelevasti ja monipuolisesti.

- **Liikkuminen on sujuvaa ja vaihtelevaa:** 0.1

Liikkeestä ja kuviosta toiseen siirtymisen tulee tapahtua sujuvasti ja vaihtelevasti sekä teknisesti taidokkaasti. Siirtymisissä ei tule olla tavallista juoksua tai kävelyä taikka epä johdonmukaisia askeleita.

Välineliikkeet tulee huomioida siirtymisten aikana.

- **Hitaat ja nopeat osiot, tempon vaihtelut:** 0.1

Temponvaihteluiden tulee näkyä sommittelussa selvästi. Ohjelman rakenteessa tulee näkyä nopeita osioita ja hitaita osioita. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana.

Välineohjelman sommittelun tulee sisältää myös nopeita ja hitaita välineen liikkeitä.

- **Voimakkaat ja kevyet osiot, voimankäytön vaihtelut:** 0.1

Sommittelussa tulee näkyä voimankäytön vaihtelu keveinä ja voimakkaina liikkeinä läpi koko ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimakkuuksilla ohjelman aikana.

Taito-osien monipuolisuus (0.4)

- **Monipuolisesti eri liikesukuja:** 0.1

Taito-osat (vartalon liikkeet, tasapainot ja hypyt) tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen.

- **Vartalon liikkeiden monipuolisuus:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti erilaisia vartalon liikkeitä ja liikesarjoja. Vaihtelua saadaan aikaiseksi:

- suorittamalla kaikenlaisia vartalonliikkeitä myös varioituja, muunneltuja vartaloita
- näyttämällä liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa tai eri voimakkuudella ja tempolla
- suorittaen liikkeitä paikoillaan tai liikkuen

• **Tasapainojen monipuolisuus:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainoa.

Vaihtelua saadaan aikaiseksi:

- staattisilla ja dynaamisilla tasapainoilla: vähintään yksi piruetti (Poikkeus: 8–10 sarjassa riittää 270 astetta eli $\frac{3}{4}$ kierrrosta)
- vapaan jalan nosto eri suuntiin: kaikki suunnat (eteen, sivulle ja taakse)
- erilaisin muodoin mm. kädellä tuettuna tai ilman käden tukea, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla jalalla tai suoralla jalalla, eri tasoissa

▪ **Hyppyjen monipuolisuus:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä.

Vaihtelua saadaan aikaiseksi:

- erilaisin ponnistustekniikoin: sekä tasajalka että yhden jalan ponnistus tulee näyttää
- eri suunnat: kääntyvä ja suoraan eteenpäin liikkuva
- erilaiset muodot: vartalon liikkeeseen yhdistäminen, koukistetulla tai suoralla jalalla

Kuvioinnin monipuolisuus

• **6 erilaista kuviota:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää vähintään 6 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

3.1.3. Ohjelman omaperäisyys ja ilmaisullisuus

Omaperäisyys ja ilmaisullisuus	1.3
Ilmaisullisuus: - ohjelma on ilmaisullinen (0.1) - ohjelma on esteettinen (0.1) - ohjelman tyyli ja ilmaisu kantavat läpi ohjelman (0.1) - ohjelman tyyli ja ilmaisu ovat ikätasolle sopivia (0.2)	0.5

Musiikki: - musiikki ja sommittelu yhdistyvät (0.1) - musiikki on vaihtelevaa (0.1) - musiikki tukee sommittelua (0.1) - musiikki on ikätasolle sopivaa (0.2)	0.5
Omaperäisyys: - liikkeissä ja liikeyhdistelmissä (0.1) - kuvioinnissa (0.1) - yhteistyöliikkeissä (0.1)	0.3

Ilmaisullisuus (0.5)

- **Ohjelma on ilmaisullinen:** 0.1

Sommittelun tulee olla ilmaisullinen. Ohjelman idea ja ilmaisun tulee muodostaa kokonaisuus, joka kantaa läpi ohjelman (ilmeet eivät saa olla irrallinen osa ohjelmaa).

- **Ohjelma on esteettinen:** 0.1

Ohjelman tulee olla esteettinen kokonaisuus, joka näkyy liikekielessä ja voimistelijoiden ilmaisussa.

- **Ohjelman tyyli ja ilmaisu kantavat läpi ohjelman:** 0.1

Sommittelun tyyli ja tunnelma kantavat läpi koko ohjelman. Jokaisen voimistelijan tulee ilmaista ohjelmaa koko suorituksen ajan.

- **Ohjelman tyyli ja ilmaisu ovat ikätasolle sopivia:** 0.2

Ohjelman tyylin tulee olla ikätasolle sopiva, huomioiden ikätason taitotaso ja joukkueen kyky ilmaista tyyliä/tunnelmaa. Ilmaisun tulee sopia ohjelman tyyliin ja sen tulee olla luonnollista. Ylidramaattiset kasvonilmeet eivät ole luonnollisia tai joukkuevoimisteluun sopivia.

Musiikki (0.5)

- **Musiikki ja sommittelu yhdistyvät:** 0.1

Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Voimistelijoiden liikkeiden ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa liikkeet noudattavat musiikin rakennetta, tyyliä ja rytmiä. Musiikin nopeuden ja tunnelman vaihdosten tulee näkyä sommittelussa ja suorituksessa.

- **Musiikki on vaihtelevaa:** 0.1

Musiikin tulee olla vaihtelevaa. Vaihtelevuus muodostuu erilaisista rytmeistä ja nopeuden ja voiman vaihtelusta. Musiikin tulee olla rytmillisesti vaihtelevaa; musiikin perusrytmi itsessään vaihtelee tai sommittelussa on huomioitu suorituksen kautta musiikin perusrytmiä ja melodiam vaihtelevasti.

- **Musiikin rakenne tukee sommittelua:** 0.1

Sommittelun tulee täydentää ja ilmentää musiikin rakennetta mm. hyödyntämällä taustarytmiä ja melodioita. Lisäksi musiikin sävyt ja tehosteet tulee huomioida sommittelussa ja suorituksessa.

- **Musiikki on ikätasolle sopivaa:** 0.2

Musiikin tulee olla ikätasolle sopivaa.

Omaperäisyys (0.3)

- **Omaperäisyys liikkeissä ja liikeyhdistelmissä:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää uusia liikkeitä, liikesarjoja, liikeyhdistelmiä tai uusia tapoja suorittaa liikkeitä. Yksittäinen uusi tai omaperäinen liike ei ole vielä riittävää. Omaperäisyyttä voi löytyä kaikista osioista, eikä niiden tarvitse olla tekniseksi arvoksi hyväksyttäviä liikkeitä. Omaperäisyys voi olla myös sommitelman omaperäisyys kokonaisuudessaan.

- **Omaperäisyys kuvioinnissa:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää uusia tai omaperäisiä kuvioiteja, tapoja muodostaa kuvio tai kuvioiden vaihdoksia (siirtymisen kuviosta toiseen) tai näyttää kuvioiden omaperäistä ja kiinnostavaa käyttöä.

- **Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä:** 0.1

Sommittelun tulee sisältää erilaisia yhteistyöliikkeitä, joiden tulee olla omaperäisiä, esteettisiä ja ne tulee suorittaa:

- huomioiden voimistelijoiden taitotaso ja fyysiset ominaisuudet (terveydellinen näkökulma)
- luontevasti ohjelmaan sitoen

3.2. VÄHENNYKSET JA YLEISVÄHENNYKSET

Vähennykset musiikista

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Musiikki ei saa olla yksitoikkoista taustamusiikkia. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä. Musiikkiaänitteen tulee olla hyvälaatuinen. Musiikki ei saa loppua ennen tai jälkeen viimeisen voimistelijan liikkeen.

- 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

Vähennykset sommittelullisesta virheestä

Sommittelullisia virheitä ovat kohdat, jotka **häiritsevästi** rikkovat ohjelman kokonaisuuden. Tällaisia voivat olla mm. irralliset pre-akrobatiaosat ja yhteistyöliikkeet, jotka eivät liity saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen tai huono/epälooginen liikkeiden tai liikesarjojen yhdistäminen (mm. tavallinen juokseminen tai kohta, jossa voimistelija tekee eri jalalla kuin muut ilman, että se olisi taiteellisesti perusteltua).

- sommittelullinen virhe (-0.1 joka kerta)
- kollaboraatio- tai pre-akrobatialiikkeiden huono yhdistäminen
- epälooginen yhdistämien osien välillä
- staattinen voimistelija

Vähennykset välinesarjassa (poikkeus, ei 8–10 v. sarjassa)

- ei kosketusta välineeseen ohjelman alussa ja lopussa -0.1
- välineen vaihto puuttuu-0.1

Yleisvähennys kielletystä liikkeestä tai nostosta

Sommittelussa on kiellettyä pysähtyvät käsin-, päällä- ja kyynärseisonnat, akrobatialiikkeet, joissa on ilmalento sekä voimistelijoiden kantaminen ja kannattaminen (sitä, että toisen kehon paino on kokonaan toisen varassa) ja nostaminen kokonaan irti lattiasta.

Poikkeuksena 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa: Ohjelmassa sallitaan yksi nosto, jossa nostettavalla voimistelijalla säilyy koko ajan kosketus nostaviin voimistelijoihin/voimistelijaan. Nostettavan voimistelijan tulee olla nostossa aktiivinen (voimistelijan tulee omalla voimallaan auttaa nostavia voimistelijaita nostamaan häntä).

Voimistelija ei kuitenkaan saa astua toisen voimistelijan päälle eikä menettää kontaktia toiseen/toisiin voimistelijoihin.

- Kielletty liike/nosto -0.5

Yleisvähennys uskonnollisesta/kansallisesta/poliittisesta loukkauksesta

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

- Yhdellä voimistelijalla -0.1
- Kahdella tai useammalla voimistelijalla -0.2
- Pudonnut osa (hiuskoriste, tossu jne.) -0.1/kerta
- Tahra hiusväristä matossa -0,5/ tahra

Ylituomarivähennys ohjelman pituudesta

Katso yleisohjeet: Ohjelman pituus

- Ylimääräinen tai puuttuva sekunti -0.1/sekunti

Taulukko: Taiteellisen arvon vähennykset ja yleisvähennykset

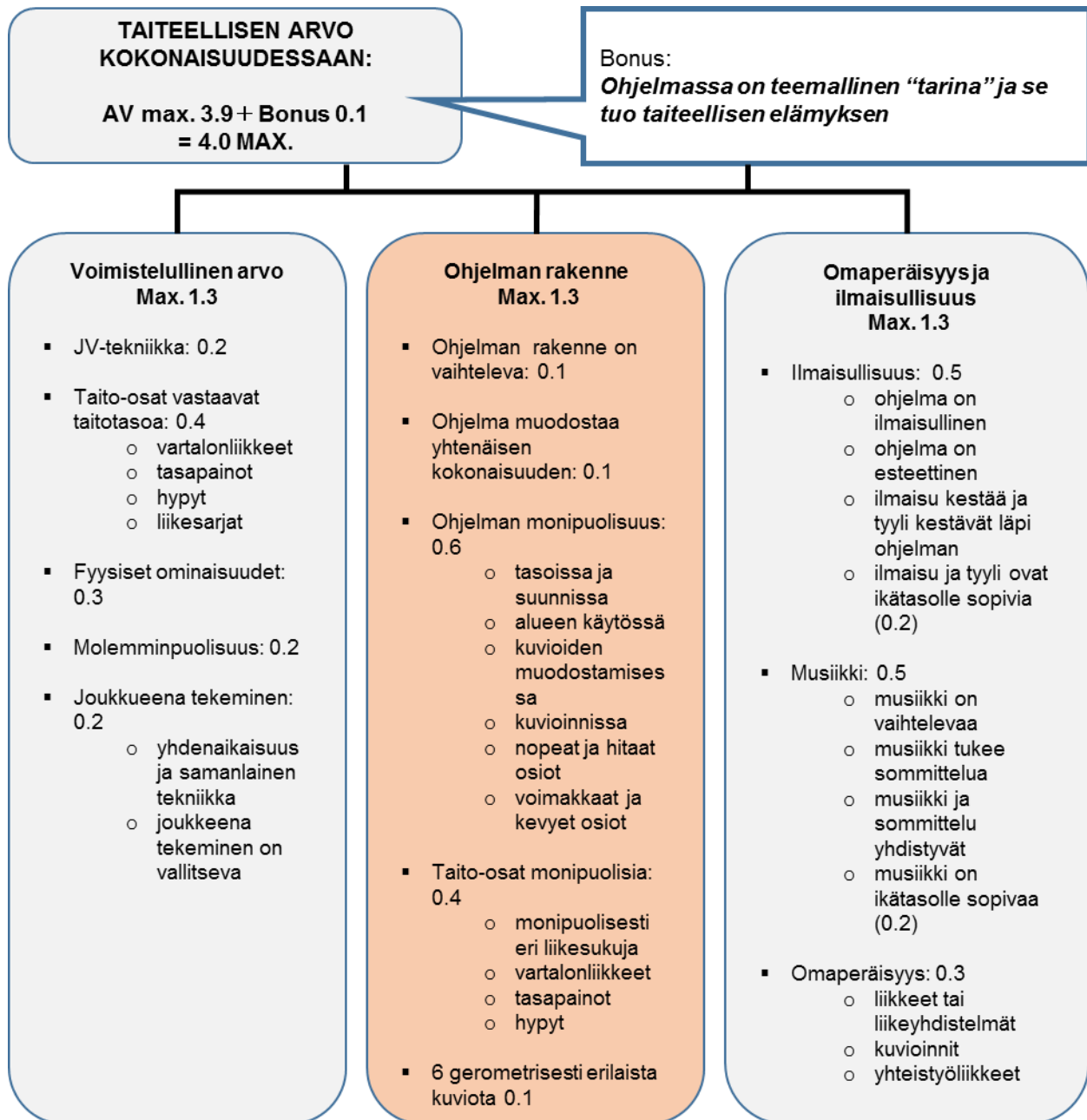
Vähennykset ja yleisvähennykset	
Vähennykset (jokainen tuomari tekee itsenäisesti)	
• Musiikki: ○ musiikin heikko yhdistäminen -0.1 ○ irralliset efektit, voimistelijan ääntelyt -0.1 ○ musiikki päättyy ennen voimistelijoiden liikettä -0.1 ○ musiikin jyrkkä keskeyttäminen -0.1 ○ yksitoikkoinen taustamusiikki -0.2 • Sommittelullinen virhe: -0,1/joka kerta ○ huonosti yhdistetty kollaboraatio tai pre-akrobatialiike ○ osien epälooginen yhdistäminen ○ yksipuolinen kuviointi tai liian pitkään samassa kuviossa ○ staattinen voimisteliija	
Yleisvähennykset (ehdotuksen kautta, vaatii sommittelun taiteellisen (av) tuomariston enemmistön):	
○ kielletty liike tai nosto: -0,5/joka liike/nosto ○ uskonnollinen/ poliittinen loukkaus: -0.3 ○ joukkueen sisääntulo: -0.3 ○ puku, hiukset, meikki -0.1 yksi voimisteliija; -0.2 kaksi tai useampi voimisteliija ○ pudonnut osa: -0.1/ jokainen osa ○ hiusväristä aiheutunut tahra matolla: -0.2 joka tahra ○ joukkueen avustaminen: -0.3	
Sommittelun taiteellisen (av) ylituomarivähennykset	
○ ylimääräinen tai puuttuva sekunti -0.1/ täysi sekunti	

3.3. BONUS

Bonus (+0.1) voidaan ehdottaa, jos ohjelmassa on teemallinen "tarina" ja se tuo taiteellisen elämyksen. Elämys voi muodostua yksittäisistä sommittelun osioista tai unohtumattomasta kokonaisuudesta.

3.4. SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVON LASKEMINEN

Taiteellisen tuomaristo (AV) arvioi sommittelun taiteelliset osiot ja elementit sekä tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta ja vähennyksistä.



Taiteellisen (AV) tuomaristo arvioi taiteelliset osiot ja sommittelun, laskee taiteellisen arvon ja tekee ehdotukset mahdollisista bonuksesta ja vähennyksistä.

Kaikkien kilpailun tuomareiden pitää antaa pisteet itsenäisesti ja heidän tulee toimia seuraavasti:

- laskea yhteen eri osioiden pisteet (voimistelullinen arvo, ohjelman rakenne sekä omaperäisyys ja ilmaisullisuus)
- tehdä mahdolliset vähennykset
- laskea lopulliset pisteet
- tehdä ehdotus mahdollisesta bonuksesta (+) ja yleisvähennyksistä (-)

4. SUORITUS

Tarkempi kuvaus joukkuevoimistelun tekniikasta löytyy erillisenä liitteenä.

4.1. SUORITUKSEN VAATIMUKSET

Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaaisella suorituksella.

Joukkueen kaikkien voimistelijoiden tulee suorittaa vaaditut taito-osat joko samanaikaisesti, välittömästi peräkkäin (kaanonissa) tai lyhyen aikavälin sisällä.

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.

Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys. Suorituksessa tulee näkyä voimankäytön (keveiden ja voimakkaiden liikkeiden ero) sekä rentouden ja jännityksen vaihteluita. Voimankäytön tulee olla luonnollista.

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

Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys.

Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen. Liikkeiden tulee olla ikätasolle sopivia.

Voimistelijoiden tulee suorittaa ohjelma musiikin rytmin ja dynamiikan mukaisesti.

Alku- ja loppuasento huomioidaan osaksi suoritusta.

Taito-osien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento, ryhti sekä riittävä molemminpuolisuus. Riittäväksi molemminpuolisuudeksi lasketaan, että joukkue suorittaa vähintään yhden tasapainon ja yhden hypyn molemmilla liikkuvuuspuolilla.

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

4.2. BONUS

Suorituksen bonus voidaan antaa, jos kaikki taito-osat suoritetaan laadukkaasti ja yhtenäisesti: +0.1. Jos joukkueessa on 9 tai useampi voimistelija, ja kaikki taito-osat suoritetaan laadukkaasti ja yhtenäisesti, niin bonuksen arvo on +0.2.

4.3. SUORITUKSEN ARVIOINTI (EXE)

Suorituksen maksimipisteet ovat 10.0

- suoritus 9.8
- bonukset 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)

Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0.3
Vartalon liikkeet: - puutteellinen tekniikka - ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä	Pieni virhe liikkeen tekniikassa	Osittain virheellinen tekniikka liikkeessä	Täysin virheellinen tekniikka liikkeessä
Hypyt: - puutteellinen tekniikka - ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo)			
Tasapainot: - puutteellinen tekniikka - ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen)			
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	
Molemmipuolisuus: - puuttuva tasapaino tai hyppy ei- dominoivalla jalalla		-0.2 jokainen puuttuva liike	

Välinevähennykset

Poikkeus: Välinevähennykset eivät ole käytössä 8-10-vuotiaden sarjassa

<u>Virhetyypit</u>	<u>Vähennykset</u>
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 naruun 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
--	------------------

Ylituomarivähennys:

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

Bonukset: Kaikki taito-osat on suoritettu yhtenäisesti ja laadukkaasti

- +0.1 (joukkueessa on 6-8 voimistelijaa)
- +0.2 (joukkueessa on vähintään 9 voimistelijaa)

Suorituspaneeli (EXE) arvioi joukkueen suorituksen, laskee suorituksen virheet ja tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta. Kaikkien kilpailun tuomareiden pitää antaa itsenäisesti pisteet.

Pisteidenlaskussa tulee edetä seuraavasti:

- laskea kaikki suorituksen virheet ja vähentää ne suorituksen maksimipisteistä (9.8)
- tehdä vähennykset
- laskea lopullinen pistemäärä
- tehdä ehdotus bonuksesta (+)

5. TUOMARISTO

5.1. YLEISTÄ

Liiton mestaruuskilpailujen tuomariston ja ylituomarit sarjoittain nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä. Muissa kilpailuissa tuomaristot nimeää järjestäjä.

Kilpailuissa tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla ennen alkua- ja loppukilpailua.

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

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan. Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita.

5.2. ARVOSTELUTUOMARIT

5.2.1. Arvostelutuomaristot, -paneelit

Tuomaristossa täytyy olla vähintään 8 ja maksimissaan 12 tuomaria.

Joukkueita arvioi kolme tuomaristoa:

- Sommittelutuomaristo, Tekninen tuomaristo (**TV**, Technical value), joka koostuu 2-4 tuomarista
- Sommittelutuomaristo, Taiteellinen tuomaristo (**AV**, Artistic value), joka koostuu 3-4 tuomarista
- Suoritustuomaristo (**EXE**, Execution), joka koostuu 3-4 tuomarista

Poikkeuksena 8-10 vuotioiden sarjassa vähintään 6 tuomaria:

- Sommittelutuomaristo, Tekninen tuomaristo (TV, Technical value), joka koostuu 2-4 tuomarista
- Sommittelutuomaristo, Taiteellinen tuomaristo (AV, Artistic value), joka koostuu 2-4 tuomarista
- Suoritustuomaristo (EXE, Execution), joka koostuu 2-4 tuomarista

Arviointituomareiden tehtävät ja vaatimukset

- Tuomarit antavat pisteensä itsenäisesti.
- Kilpailun aikana tuomarit eivät saa keskustella arvioinnista keskenään, eivätkä valmentajien tai voimistelijoiden kanssa.
- Kaikki tuomaristot työskentelevät itsenäisesti ja antavat pisteensä toisten tuomaristojen pisteistä riippumatta.

Jokaisesta tuomaristosta yksi (tuomari nro 1) toimii **ylituomarina**.

Kaikki tuomarit lähettävät pisteensä oman tuomaristonsa ylituomarille. Tuomarit kokoontuvat tuomaripalaveriin jokaisen sarjan ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen. Tuomareiden tulee antaa pisteet ennen neuvottelua.

5.2.2. Ylituomarit

Ylituomarin tehtävät ja vastuut

- Valvoo sääntöjen noudattamista
- Kutsuu tuomarit neuvotteluun jokaisen sarjan ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen ja toimii neuvottelun puheenjohtajana
- Tarkistaa tuomareiden antamien pisteiden erot sekä mahdolliset bonusehdotukset
- Kutsuu tuomarit neuvotteluun, jos tuomareiden antamien pisteiden erot ovat liian suuret (tuomareiden pisteiden järjestys (korkein/matalin) ei saa vaihtua neuvottelussa) ja toimii neuvottelun puheenjohtajana
- Lisää bonuksen/bonukset
- Tekee yleisvähennykset
- Tarkastaa pistepöytäkirjat ja allekirjoittaa ne
- 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 kilpailun johtajan sekä mahdollisen lajiasiantuntijaryhmän nimeämän juryn/ tai valvojan neuvottelemaan ratkaisusta

Jokainen tuomari antaa bonusehdotuksen itsenäisesti ja ylituomari lisää **bonuksen** joukkueen yhteispisteisiin, jos enemmistö (vähintään 3/4, 2/3 tai 2/2) tuomaria on tehnyt ehdotuksen. Jokainen tuomari tekee vähennysehdotuksen itsenäisesti ja ylituomari tekee **vähennyksen** joukkueen yhteispisteistä, jos enemmistö (vähintään 3/4, 2/3 tai 2/2) tuomaria on tehnyt ehdotuksen.

Ylituomarivähennykset

Sommittelun taiteellinen ylituomari:

Yleisvähennykset, joka tehdään taiteellisen tuomariston enemmistön ehdotuksesta:

- Kielletty liike/nosto: -0.5 joka kerta
- Uskonnollinen/poliittinen loukkaus: -0.3
- Joukkueen sisääntulo kestää liian kauan, siihen on yhdistetty musiikkia tai siinä on ylimääräisiä liikkeitä: -0.3
- Kilpailuasua:
 - 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

Sommittelun taiteellisen ylituomarivähennykset:

- Aika: -0.1 jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista
- Sääntöjen vastainen väline -0.5

Suorituksen ylituomari:

Suorituksen ylituomarivähennykset:

- Rajanylitys:
 - kosketus rajan ulkopuolella voimistelija/väline (ei 8–10 v): -0.1 joka kerta

- Puuttuva voimistelija: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta
- Varavälineen käyttöönotto (ei 8–10 v) - 0.3
- Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella (ei 8–10 v) - 0.3
- Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa (ei 8–10 v) - 0.3

5.2.5. Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla 2-4 rajavalvojaa, jotka istuvat suoritusalueen kulmissa. Rajavalvojat ilmoittavat rajan ylitykset kirjallisesti suorituksen jälkeen ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Ylituomari kirjaa vähennyslomakkeen, joka toimitetaan pisteiden mukana sihteeristölle. (Poikkeus: rajavalvojia ei vaadita 8–10 v. sarjassa).

5.2.6. Ajanottajat

Kilpailuissa tulee olla vähintään kaksi ajanottajaa. Molemmat ajanottajat mittaavat aikaa itsenäisesti. Jos ohjelman pituus ei vastaa sääntöjen määräyksiä, ajanottaja ilmoittaa taiteellisen ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Ylituomari kirjaa vähennyslomakkeen, joka toimitetaan pisteiden mukana sihteeristölle.

Ajanotto aloitetaan ensimmäisen liikkeen alusta sen jälkeen, kun joukkue on asettunut alkuasentoon kilpailualueelle. Ajanotto pysäytetään välittömästi viimeisen voimistelijan liikkeen päättyessä.

6. PISTELASKU

6.1. YLEISTÄ

Kilpailut, joissa on vain alkukilpailu

Sommittelutuomaristot TV ja AV sekä suoritustuomaristo EXE antavat omat pisteensä. Jokaisen tuomariston pisteistä lasketaan keskiarvo ja nämä keskiarvot lasketaan yhteen. Joukkueen maksimipistemäärä voi alkukilpailuissa olla 20.00.

- | | |
|---|------|
| - Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä (TV) | 6.0 |
| - Sommittelun taiteellisen arvon maksimipistemäärä (AV) | 4.0 |
| - Suorituksen maksimipistemäärä (EXE) | 10.0 |

Kilpailut, joissa on alkukilpailu sekä loppukilpailu

Loppukilpailuun pääsee tuomaristojen määräämät joukkueet. Tuomaristojen pistelasku suoritetaan samalla tavalla kuin alkukilpailussa. Loppukilpailuissa pisteet ja tulokset ilmoitetaan ja lasketaan yhteen alkukilpailun tuloksen kanssa, josta muodostuu joukkueen lopullinen lopputulos. Joukkueen maksimipistemäärä voi loppukilpailuissa olla 40.00.

Sommittelun tekninen tuomaristo (TV) arvioi ohjelman tekniset taito-osat ja antaa pisteet (0.0 – 5.9) sekä tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta.

Sommittelun taiteellinen tuomaristo (AV) arvioi ohjelman taiteellisen arvon ja antaa pisteet (0.0 – 3.9) sekä tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta (+) ja vähennyksistä (-).

Suoritustuomaristo (EXE) arvioi suorituksen ja antaa pisteet (0.0 - 9.8) sekä tekee ehdotuksen mahdollisesta bonuksesta (+) ja vähennyksistä (-).

Tulokset

8–10-vuotiaiden sarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Pisteitä ei julkisteta.

10–12-vuotiaiden sarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Kategorioiden I ja II pistetulokset ovat julkiset.

Kategoriarajat:

I kategoria 16.50 – 20.00 (pisteet julkisia)

II kategoria 15.50 – 16.49 (pisteet julkisia)

III kategoria 14.50 – 15.49

IV kategoria 13.50 – 14.49

V kategoria 12.50 – 13.49

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

12–14-vuotiaiden SM-sarjassa joukkueet saavat pistetulokset.

6.2. PISTELASKU

Tuomariston koon mukaan pisteet lasketaan seuraavasti:

Tuomaristossa, paneelissa 4 tuomaria:

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

Tuomaristossa, paneelissa 3 tuomaria:

- Lasketaan kaikkien pisteiden keskiarvo
- Kaikkien tuomareiden antamien pisteiden erot voivat olla enintään 0.6

Tuomaristossa, paneelissa 2 tuomaria

- Lasketaan molempien pisteiden keskiarvo
- Molempien tuomareiden antamien pisteiden erot voivat olla enintään 0.4 (kuten 4 tuomarin ryhmässä)

7. PALKITSEMINEN JA MUUT SÄÄNNÖT

7.1. PALKITSEMINEN

10–12-vuotiaiden sarjan ja 12–14-vuotiaiden SM-sarjan kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi.

8–10-vuotiaiden sarjassa palkitaan kaikki joukkueet. Lisäksi kilpailuissa jaetaan kolme kunniamainintaa etukäteen ilmoitettujen kriteerien mukaisesti.

Kilpailuissa jaettavat kunniamaininnat 8–10 sarjassa:

- 1) Suorituksessa näkyy ilo ja innostus sekä lajista nauttiminen.
- 2) Voimistelussa näkyy ikätasolle monipuolinen sekä puhdas lajitekniikka ja perusvoimistelu on hyvällä tasolla
- 3) Ohjelmassa käytetty onnistuneesti ja monipuolisesti erilaisia yhteistyöliikkeitä, joissa näkyy hienosti joukkueena tekeminen.

[Kunniamainintapohja](#)

7.2. MITALIT

Cup-kilpailuissa mitalien hankkimisesta vastaa järjestäjä. Mitalit jaetaan joukkueelle, valmentajalle ja koreografille **kaikille** kokoonpanoon nimetyille voimisteliijoille, eli myös loukkaantuneille ja sairastuneille voimisteliijoille sekä varavoimisteliijoille 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa. Varavoimisteliijoita ei sallita 8–10 eikä 10–12-vuotiaiden sarjoissa. Seuroja suositellaan varaamaan 15 mitalia/joukkue. Valmentaja- ja koreografimitaleja ei jaeta Cup-kilpailuissa.

Suomen mestaruuskilpailuihin Voimisteluliitto tilaa ja kustantaa joukkueelle, valmentajalle ja koreografille yhteensä 8 kaiverrettua mitalia. Mikäli joukkue on suurempi, muille voimisteliijoille jaetaan kaivertamaton mitali maksimissaan seitsemälle henkilölle eli yhteensä joukkue saa maksimissaan 15 mitalia (8 kaiverrettua ja 7 kaivertamatonta).

7.3. MUUT SÄÄNNÖT

Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia kilpailujen järjestämisohjeita.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton yleisiä kilpailu- ja kurinpitosääntöjä.

LIITE 1: JV-TEKNIikka

Joukkuevoimistelun 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, virtavuutta 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 vaihteittain 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 riittävä aukikierto
- Hyvät ojennukset (jalat, polvet, nilkat ja kädet)
- Hyvä jalkatekniikka, erityisesti askelikoissa ja hyppelyissä sekä vauhdinotoissa hyppyihin
- Liiketarkkuus
- Jännityksen ja rentouden vaihtelut lihastyössä
- Hyvä koordinaatio, tasapaino, keskivartalonhallinta ja rytmitaju

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

Tasapainot

Tasapainot tulee näyttää selkeästi ja niiden tulee olla kestoaltaan selvästi havaittavia.

Tasapainoissa tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto/asento tasapainon aikana
- nostettavan, vapaan jalan riittävä korkeus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tunnusomaista staattiselle tasapainolle:

- Staattinen tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa tai kasakka-asennossa.
- Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 90° (Poikkeus 8-10-vuotiaiden sarjassa 45°)
- Tasapainoissa vain toinen jalka voi olla koukussa.

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

- Tourlenti (hidas kääntyminen): kääntyminen vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta ja 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 jalkapohja maassa tai päkiöillä
 - Poikkeus 8-10-sarjassa 270°

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa teknisen arvon 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 (ulo hengityksellä) 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 toiselle puolelle. 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 (ulo hengityksellä)
- 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 (ulo hengitys)
- lopetus hallittuun asentoon ja vartalon ojennukseen (sisäänhengitys)

Liikkeessä on tärkeää erottaa ojennuksen ja rentouden vaihtelut sekä voiman ja pehmeiden vaihtelut. Vauhtiheitto voidaan tehdä mm. eteenpäin, sivulta sivulle tai vaakatasossa.

Taivutus

Voidaan taivuttaa eri suuntiin mm. eteenpäin, sivulle ja taaksepäin.

Taivutukselle tunnusomaista:

- selkeä ja kannateltu muoto
- hartioiden pitää pysyä samassa linjassa ja taivutuksen tulee näkyä koko ylävartalossa
- selkärangan pyöreä muoto näkyy

Kierto

Kierrolle tunnusomaiset asiat, jotka pitää liikkeessä näkyä:

- hartioden ja lantion suunnan ero selvästi havaittavissa (vähintään 75 asteen kulma hartioden ja lantion linjoissa)
- liikkeen suunta ja muoto selvästi havaittavissa
- aktiivinen lihastyö näkyy

Koonto

Koonnossa tulee näkyä vatsa-, kylki- tai selkälihasten aktiivinen supistaminen, jossa lihasten molemmat päät lähestyvät toisiaan. Liike heijastuu muualle vartaloon.

Koonto vatsassa: vatsalihasten aktiivinen supistus, lantio kääntyy eteenpäin, rinta painuu sisään, hartiat kääntyvät eteenpäin ja selkä pyöristyy.

Kylkikoonto: kylkilihasten aktiivinen supistus, saman puolen olkapää ja lantio kääntyvät toisiaan kohti, liikkeen suuntaan.

Tunnusomaista:

- Lihastyö on aktiivista ja lihaksen kiinnityskohdat (vatsa-, kylki- tai selkälihakset) lähenevät toisiaan, selvästi kohti vartalon keskustaa
- Lihassupistus heijastuu muuhun vartaloon luonnollisesti.

Syöksy tai kallistus

Syöksyssä koko vartalo on kallistunut, mutta kallistuksessa vain ylävartalo (lantion yläosa) kallistuu suhteessa jalkoihin vähintään 45 astetta. Syöksyt ja kallistukset voidaan tehdä myös yhdellä tai kahdella kädellä tuettuna. Lihaskäyttö 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 ja vaihtelemalla liikkeen tasoja ja suuntia.

- yhdistelemällä niitä keskenään, kuten kallistus kierrolla.

Kahden vartalonliikkeen tekeminen samanaikaisesti lasketaan vain yhdeksi vartalonliikkeeksi.

Vartalonliikesarjat

Vartalonliikesarjat muodostuvat kahdesta tai useammasta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä. Virtaavuutta tuetaan luonnollisella hengityksellä ja sujuvalla keskustaliikuntatekniikalla: liikkeen virtaus vartalon keskusta ulospäin ja keskustaan päin seuraavat toisiaan loogisesti.

Vartalonliikesarjat voivat sisältää muita vartalonliikkeitä (mm. perusvartalonliikkeiden variaatioita ja pre-akrobaattisia liikkeitä).

Muiden liikeryhmien ydinkohdat

Käsiliikkeet

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

Jalkaliikkeet

Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka hyvät ojennukset, jalkojen uloskierto, lonkkanivelen liikkuvuus ja lantion asento jalannostoissa sekä pidoissa.

Askelsarjat ja hyppelyt

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.

Liikkuvuusliikkeet

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhdaslinjaisuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino.

Suorituksen välinekohtaiset vaatimukset

Naru

Välineelle ominaiset liikeryhmät:

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

Erityishuomioita:

Kokoon taitetulla (kolmin tai enemmän taitetulla) narulla suoritettut 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 pyörietyksen jalkojen alitse pitää tapahtua äänettömästi lattiaan osumatta. Pienissä ja nopeissa hyppelyissä narua pyöritetään käsivarret ojennettuina rannepyörietyksellä. Hitaammissa hyppyissä ja hyppelyissä narua pyöritetään laajarataisemmin koko käsivarrella.

Narun heilautukset, pyörietykset, 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 pyörietyksestä 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 naru 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. Pomputukset
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 jostaen.

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. Pyöriytykset, 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.

Pyöriytykset, kahdeksikot

Vanteen pyöriyty voi tapahtua käden tai jonkin muun vartalonosan ympäri. Vanne pyörii kädessä peukalon ja etusormen välissä käsivarsi ojentuneena. Pyöriytyksissä vanteen liikkeen on oltava säännöllinen ilman värähtelyä tai liukumista seuraavalle vartalon osalle (esim. peukalon hangasta kyynärvanteen). Kahdeksikoissa yhdistyy viennin ja pyöriytyksen 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, pyöriytyksestä 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, pyöriytykseen 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.