



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JOUKKUEVOIMISTELUN VALMISOHJELMIEN SÄÄNNÖT

10–12-vuotiaat ja 12–14-vuotiaat



Voimassa alkaen 1.1.2018
Kuva: Heikki Mitikka

SISÄLLYS

1 Yleistä	3
1.1. Joukkueen koko	3
1.2. Koreografia	3
1.2.1. Koreografia	3
1.2.2. Kuviot	3
1.2.3. Koreografian ja vaikeusosien suorittaminen	3
1.3. Harjoitukset	3
2 Tuomaristo	3
2.1. Tuomariston koko	3
2.2. Arviointi	3
3 Tekniset säännöt	4
3.1. pisteytys	4
3.1.1. 10–12-vuotiaat	4
3.1.2. 12–14-vuotiaat	4
4 Onnistumisen kriteerit	5
4.1. 10–12-vuotiaat	5
4.1.1. Peche	5
4.1.2. Sivutasapaino turlent	5
4.1.3. Illusion	6
4.1.4. Kärrynpyörä	6
4.1.5. Passe-piruetti	6
4.1.6. Harppa	7
4.1.7. Kasakka eteentaivutuksella	7
4.1.8. Askelikko	7
4.1.9. Aalto sivulle	8
4.1.10. Vauhtiheitto eteen	8
4.1.11. Pystyrentous	8
4.1.12. Etutasapaino kallistuksella	8
4.1.13. Aalto eteen	9
4.1.14. Vauhtiheitto sivulle	9
4.1.15. Aalto taakse	9
4.1.16. Tasaponnisteinen kauris taaksetaivutuksella	10
4.1.17. Sivutasapaino kallistuksella (kellistys)	10
4.1.18. Kaariharppaus	10
4.1.19. Ison jalan piruetti/Pystypiruetti	11
4.1.20. Ristivaaka koukkujalalla	11
4.1.21. Siltakaato	12

4.2. 12–14-vuotiaat	12
4.2.1. Illusion	12
4.2.2. Kärrynpyörä	12
4.2.3. Tasaponnisteinen kauris taaksetaivutuksella	13
4.2.4. Vartalosarja: eteentaivutus-noja-kierto	13
4.2.5. Sivutasapaino tourlent	13
4.2.6. Ristivaaka koukkujalalla	14
4.2.7. Vauhtiheitto	14
4.2.8. Pystyrentous	14
4.2.9. Passe-piruetti	15
4.2.10. Vartalosarja: sivusyöksy-eteentaivutus-aalto eteen	15
4.2.11. Harppaus	15
4.2.12. Kasakka eteentaivutuksella	16
4.2.13. Ison jalan piruetti/Pystypiruetti	16
4.2.14. Peche	17
4.2.15. Etutasapaino kallistuksella	17
4.2.16. Vartalosarja: koonto-sivuaalto	17
4.2.17. Sivutasapaino kallistuksella (kellistys)	18
4.2.18. Kaariharppaus	18
4.2.19. Vartalosarja: koonto-taaksetaivutus-kierto-niskaseisonta	18
4.2.20. Siltakaato	18
4.2.21. Keskustaliikuntatekniikka ja sitominen	19

1 Yleistä

Näillä säännöillä tarkennetaan Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun 10–12 v, ja 12–14 v valmisvapaaohjelman sarjojen kilpailusääntöjä.

1.1. Joukkueen koko

Joukkueessa tulee voimistella vähintään 6 voimistelijaa.

1.2. Koreografia

1.2.1. Koreografia

Ohjelmaa, liikkeitä, liikkeiden ajoitusta ja kuvioita ei saa muokata. Ohjelma tulee suorittaa täsmälleen kuten esimerkkivideoissa.

1.2.2. Kuviot

Kuviot tulee muokata voimistelijoiden määrän mukaisesti siten, että ohjelma voidaan suorittaa kuitenkin alkuperäisen koreografian mukaisesti. Mikäli joukkueessa on enemmän/vähemmän voimisteliijoita kuin esimerkkivideoissa, tulee kuviot muokata siten, ydinkuvio/suunnat/sijainti matolla ei muutu.

1.2.3. Koreografian ja vaikeusosien suorittaminen

Parittomina vuosina noudatetaan alkuperäisten mallivideoiden puolisuuksia ja parillisina vuosina vastakkaisia. Tämä vaikuttaa myös kuviointiin, eli kuviot kääntyvät pystyakselin suhteen toisin päin.

1.3. Harjoitukset

Kilpailujärjestäjän ei tarvitse järjestää kilpailutapahtumaan virallista harjoitusta valmisohjelmasarjalle.

2 Tuomaristo

2.1. Tuomariston koko

Tuomaristo koostuu neljästä tuomarista. Tuomaroidakseen valmisohjelmia on tuomarin suoritettava valmisohjelmien tuomaroinnin koe. Koe suoritetaan Priima- oppimisolustalla. Kokeen suorittamisesta voit olla yhteydessä lajipäällikköön.

2.2. Arviointi

Kaikki tuomarit arvioivat ohjelman suoritusta. Lopullisiksi kilpailupisteiksi saadaan kaikkien neljän tuomarin pisteiden keskiarvo. Tuomarit tekevät arvioinnin erilliseen valmisohjelman suoritustaulukkoon.

3 Tekniset säännöt

Arvioitavia liikkeitä 21 kpl, jolloin pisteskaala on 0-84 p.

3.1. pisteytys

Pakolliset kriteerit tulee täytyä, jotta liikkeestä saa vähintään yhden pisteen. Muut kriteerit määrittävät pistearvon skaalalla 1-4.

3.1.1. 10–12-vuotiaat

0 p. jos joukkue päättää olla yrittämättä liikettä tai epäonnistuu pakollisten kriteereiden toteuttamisessa

1 p. jos joukkue yrittää, mutta taitotaso ei vielä riitä/joukkue suorittaa helponnetun version

2 p. jos joukkue yrittää liikettä laadukkaasti ja pakolliset kriteerit täyttyvät, mutta joukkue ei vielä täytä puolia muista kriteereistä

3 p. jos joukkue saavuttaa puolet muista kriteereistä (koko joukkue täyttää samat kriteerit)

4 p. joukkue saavuttaa kaikki muista kriteereistä

3.1.2. 12–14-vuotiaat

0 p. jos joukkue päättää olla yrittämättä liikettä tai epäonnistuu pakollisten kriteereiden toteuttamisessa

1 p. jos joukkue yrittää, mutta taitotaso ei vielä riitä/joukkue suorittaa helponnetun version

2 p. jos joukkue yrittää liikettä laadukkaasti ja pakolliset kriteerit täyttyvät, mutta joukkue ei vielä täytä puolia muista kriteereistä

3 p. jos joukkue saavuttaa puolet muista kriteereistä (koko joukkue täyttää samat kriteerit)

4 p. joukkue saavuttaa kaikki muista kriteereistä

4 Onnistumisen kriteerit

4.1. 10–12-vuotiaat

4.1.1. Peche

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee takasuunnassa

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä/aukikierrossa/parallel
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläselkä kannatettuna vaakatasossa
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalan korkeus vähintään 180 astetta
- Lantio tukipisteen päällä

4.1.2. Sivutasapaino tourlent

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee sivulle

Muut kriteerit:

- Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalka sivulla aukikierto lantiosta
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
- Liike pyörii 360 astetta 6 kantapäähän käännöllä
- Päkiä pysyy lattiassa koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- 360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

4.1.3. Illusion

Pakolliset kriteerit:

-Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua

Muut kriteerit:

-Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
 -Tukipolvi suora
 -Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
 -Liikkeen amplitudi 180 astetta
 -Liike pyörii 360 astetta
 -Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
 -Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
 -Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

-360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

4.1.4. Kärrynpyörä

Pakolliset kriteerit:

-Paino koko liikkeen ajan käsien varassa

Muut kriteerit:

-Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
 -Kädet suorina koko liikkeen ajan
 -Jalat suorina koko liikkeen ajan
 -Vartalon neliö säilyy puhtaana läpi koko liikkeen ajan
 -Liikkeen amplitudi on 180 astetta
 -Lantio ja hartiat tukipisteen päällä maksimi-amplitudissa

4.1.5. Passe-piruetti

Pakolliset kriteerit:

-Passe-muoto toteutuu
 -Liike pyörii

Muut kriteerit:

-Tukijalka pienessä aukikierrossa
 -Tukipolvi suora
 -Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
 -Yläjalan nilkka ojennettuna
 -Yläjalan varvas kiinni polvessa
 -Liike pyörii 720 astetta, muodossaan vähintään 1,5 kierrosta
 -Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
 -Pyöriminen tapahtuu päkiällä 720 astetta
 -Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
 -Kädet ovat hallitusti koko liikkeen ajan

4.1.6. Harppa

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä juosten toteutettu vauhdinotto
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ojennettuina
- Molempien jalkojen nilkat
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut vastakädet
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.1.7. Kasakka eteentaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Kasakan muoto tunnistettava
- Eteentaivutus toteutuu ilmalennon aikana

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa
- Polvet osuvat toisiinsa ilmalennon aikana
- Koukkupolven jalkaterä lähellä pakaraa
- Ilmalennossa vartalo eteen taivutettuna
- Ilmalennossa kädet suoriksi ojennettuina edessä
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.1.8. Askelikko

Pakolliset kriteerit:

- Koreografian määrittelemät askeleet toteutuvat

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy läpi koko sarjan
- Vartalon neliö säilyy läpi koko sarjan
- Jalkaterät ovat ojennettuina
- Polvet ovat ojennettuina
- Kädet ovat hallitusti koko sarjan ajan

-Jalat ovat aukikierrettyinä lantiosta alkaen

4.1.9. Aalto sivulle

Pakolliset kriteerit:

-Liike lähtee pystyrentoudella, mitä seuraa painon siirto ja lantiojohtoinen nousu takaisin hyvään ojennukseen

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Jalat aukikierrossa
- Polvet lähtötilanteessa suorina
- Polvet liikkeen lopetuksessa suorina

4.1.10. Vauhtiheitto eteen

Pakolliset kriteerit:

-Vartalon ojennus, rento heitto etusuunnassa ja lopetus ojennukseen

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Rento heitto eteen
- Polvet joustavat kahteen kertaan heiton aikana ja selkä pyöristyy
- Niska on rento mutta pää retkahda liikkeen aikana, vaan päälaki osoittaa lattiaan heiton ajan
- Liike päättyy ojennukseen suorille polville
- Liike päättyy ojennukseen korkeille päkiöille

4.1.11. Pystyrentous

Pakolliset kriteerit:

-Vartalon ojennus ja siitä rentoutuminen toteutuu

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Pystyrentouden aikana lantio kääntyy eteenpäin, polvet koukistuvat ja kädet rentoutuvat
- Liike päättyy ojennukseen ja hyvään ryhtiin
- Liikkeen lopetuksessa polvet suoriksi ja kädet ojennukseen

4.1.12. Etutasapaino kallistuksella

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Selkä kallistuu hallitusti taakse tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö totetuu koko liikkeen ajan, lantiosta hartioihin suorana
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus vähintään 135 astetta
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä

4.1.13. Aalto eteen

Pakolliset kriteerit:

- Aalto tapahtuu lantiojohtoisesti eteenpäin

Muut kriteerit:

- Liike lähtee polvien koukistuksesta ja lantion viennistä taakse
- Lantio työntyy eteen ja liike virtaa lantiojohtoisesti läpi vartalon ojennukseen saakka
- Liike päättyy korkeille päkiöille

4.1.14. Vauhtiheitto sivulle

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus, rento heitto sivusuunnassa ja lopetus ojennukseen

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Liike alkaa vartalon ojennuksesta hyvässä ryhdissä -Jalat ovat aukikierrossa liikkeen lähtötilanteessa
- Polvet ovat liikkeen lähtötilanteessa suorina
- Liike heilahtaa rennosti sivulta sivulle (huom! vartalo, ei vain kädet)
- Jalkojen plie 2. asentoon liikkeen aikana, eli jalat aukikierrossa
- Liike päättyy ojennukseen ja hyvään ryhtiin
- Jalat aukikierrossa liikkeen lopetuksessa
- Polvet ovat suorina liikkeen lopetuksessa

4.1.15. Aalto taakse

Pakolliset kriteerit:

- Aalto tapahtuu lantiojohtoisesti eteenpäin

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liike lähtee korkeilta päkiöiltä

- Liikkeen aloituksessa kädet ovat ojennettuina
- Lantio kääntyy taakse, selkä notkistuu ja polvet koukistuvat alas mennessä, ylös tullessa lantio kääntyy eteen ja selkä pyöristyy ja rullaa ylös

4.1.16. Tasaponnisteinen kauris taaksetaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Ponnistus ja ilmalento toteutuu
- Kaurishypyn muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus kahdella jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa ja jalkaterä ojennettuna lähellä pakaraa -
- Hallittu taaksetaivutus, missä hartialinja on lantion yläpuolella
- Kädet hallitusti koko liikkeen ajan
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta
- Lantio palautunut perustasoon ennen alastuloa

Helpotettu versio:

- Ilman taivutusta pakollisten kriteereiden täytyessä 1 pisteen arvoinen

4.1.17. Sivutasapaino kallistuksella (kellistys)

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee sivulle
- Vartalon kallistus sivulle tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö totetuu koko liikkeen ajan
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus 180 astetta
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Lantio tukipisteen päällä

4.1.18. Kaariharppaus

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Ponnistava askel kääntää hypyn ponnistusta 180 astetta lähtösuuntaan nähden
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä vauhdinotto vauhtiaskeleella
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ja nilkat ojennettuina
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut kädet
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.1.19. Ison jalan piruetti/Pystypiruetti

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään suorana yhdellä liikkeellä lähelle kasvoja ja jalka otetaan vastaan kahdella kädellä

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna ja jalka etulinjassa lähellä vartaloa
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Liike pyörii muodossaan 360 astetta
- Pyöriminen tapahtuu päkiällä 360 astetta
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- Ilman pyörimistä pakollisten kriteereiden toteutuessa liike 1 p. arvoinen

4.1.20. Ristivaaka koukkujalalla

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään taakse ja otetaan kiinni ristikäädellä
- Koreografian mukaisesti tasapainon aikana nouseaan päkiälle

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalka takana ja kiinni kädellä ristiotteella ja jalkaterä lähellä päätä
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä

-Puolet liikkeen kestosta suoritetaan päkiällä, kantapää selkeästi irti lattiasta

4.1.21. Siltakaato

Pakolliset kriteerit:

- Lantio ylittää hartialinjan yksi jalka kerrallaan
- Nousu sillasta yläkautta ilman lantion osumista lattiaan

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti ja vartalon neliö säilyvät läpi koko liikkeen
- Liike alkaa ojennetuilla jaloilla ja suorilla käsillä
- Jalat ojentuvat siltakaadon aikana
- Liike lähtee yhdellä jalalla ja päättyy yhdellä jalalla

4.2. 12–14-vuotiaat

4.2.1. Illusion

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua

Muut kriteerit:

- Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Liikkeen amplitudi 180 astetta
- Liike pyörii 360 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- 360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

4.2.2. Kärrynpyörä

Pakolliset kriteerit:

- Paino koko liikkeen ajan käsien varassa

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Kädet suorina koko liikkeen ajan
- Jalat suorina koko liikkeen ajan
- Vartalon neliö säilyy puhtaana läpi koko liikkeen ajan

- Liikkeen amplitudi on 180 astetta
- Lantio ja hartiat tukipisteen päällä maksimi-amplitudissa

4.2.3. Tasaponnisteinen kauris taaksetaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Ponnistus ja ilmalento toteutuu
- Kaurishypyn muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus kahdella jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa ja jalkaterä ojennettuna lähellä pakaraa -
- Hallittu taaksetaivutus, missä hartialinja on lantion yläpuolella
- Kädet hallitusti koko liikkeen ajan
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta
- Lantio palautunut perustasoon ennen alastuloa

Helpotettu versio:

- Ilman taivutusta pakollisten kriteereiden täytyessä 1 pisteen arvoinen

4.2.4. Vartalosarja: etentaivutus-noja-kierto

Pakolliset kriteerit:

- taivutukseen lähtö kannatetusta asennosta
- noja keskivartalo kannateltuna hartianseutu ryhdikkäänä
- kierto hartialinja symmetrisenä

Muut kriteerit:

- aktiivinen lihastyö näkyvissä
- liikkeet jatkuvat ja yhdistyvät sarjaksi

4.2.5. Sivutasapaino tourlent

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- jalka nousee sivulle

Muut kriteerit:

- Tukijalka liikkeen aloituksessa pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö totetuu koko liikkeen ajan
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalka sivulla aukikierto lantiosta
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa

- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
- Liike pyörii 360 astetta 6 kantapään käännöllä
- Päkiä pysyy lattiassa koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- 360 asteen jäädessä vajaaksi 1 p. arvoinen mikäli pakolliset kriteerit toteutuvat

4.2.6. Ristivaaka koukkujalalla

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään taakse ja otetaan kiinni ristikäydellä
- Koreografian mukaisesti tasapainon aikana noustaan päkiälle

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalka takana ja kiinni kädellä ristiotteella ja jalkaterä lähellä päätä
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä

4.2.7. Vauhtiheitto

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus, rento heitto ja lopetus ojennukseen

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen alituksessa polvet ovat suorina
- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Rento heitto
- Polvet joustavat kahteen kertaan heiton aikana ja selkä pyöristyy
- Niska on rento mutta pää retkahda liikkeen aikana, vaan päälaki osoittaa lattiaan heiton ajan
- Liike päättyy ojennukseen suorille polville
- Liike päättyy ojennukseen korkeille päkiöille

4.2.8. Pystyrentous

Pakolliset kriteerit:

- Vartalon ojennus ja siitä rentoutuminen toteutuu

Muut kriteerit:

- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Liikkeen aloituksessa polvet ovat suorina
- Liikkeen aloitus korkeilla päkiöillä
- Liikkeen aloitus kädet ojennettuina
- Pystyrentouden aikana lantio kääntyy eteenpäin, polvet koukistuvat ja kädet rentoutuvat
- Liike päättyy ojennukseen ja hyvään ryhtiin
- Liikkeen lopetuksessa polvet suoriksi ja kädet ojennukseen

4.2.9. Passe-piruetti

Pakolliset kriteerit:

- Passe-muoto toteutuu
- Liike pyörii

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan varvas kiinni polvessa
- Liike pyörii 360 astetta
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Pyöriminen tapahtuu päkiällä
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan
- Kädet ovat hallitusti koko liikkeen ajan

4.2.10. Vartalosarja: sivusyöksy-eteentaivutus-aalto eteen Aalto eteen

Pakolliset kriteerit:

- Aalto tapahtuu lantiojohtoisesti eteenpäin

Muut kriteerit:

- Liike lähtee polvien koukistuksesta ja lantion viennistä taakse
- Lantio työntyy eteen ja liike virtaa lantiojohtoisesti läpi vartalon ojennukseen saakka
- Liike päättyy korkeille päkiöille

4.2.11. Harppaus

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä juosten toteutettu vauhdinotto
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla

- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ojennettuina
- Molempien jalkojen nilkat ojennettuina
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut vastakädet
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.2.12. Kasakka eteentaivutuksella

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Kasakan muoto tunnistettava
- Eteentaivutus toteutuu ilmalennon aikana

Muut kriteerit:

- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Toinen jalka suorana (nilkka ja polvi), toisen jalan polvi koukussa
- Polvet osuvat toisiinsa ilmalennon aikana
- Koukkupolven jalkaterä lähellä pakaraa
- Ilmalennossa vartalo eteen taivutettuna
- Ilmalennossa kädet suoriksi ojennettuina edessä
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.2.13. Ison jalan piruetti/Pystypiruetti

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka heitetään suorana yhdellä liikkeellä lähelle kasvoja ja jalka otetaan vastaan kahdella kädellä

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna ja jalka etulinjassa lähellä vartaloa
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Liike pyörii muodossaan 360 astetta
- Pyöräminen tapahtuu päkiällä 360 astetta
- Lantio tukipisteen päällä koko liikkeen ajan

Helpotettu versio:

- Ilman pyöräimistä pakollisten kriteereiden toteutuessa liike 1 p. arvoinen

4.2.14. Peche

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee takasuunnassa

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä/aukikierrossa/parallel
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan
- Yläselkä kannatettuna vaakatasossa
- Yläjalan nilkka ojennettuna
- Yläjalan polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrossa tukijalan kanssa
- Hyvä ryhti säilyy läpi koko liikkeen ajan
- Yläjalan korkeus vähintään 180 astetta
- Lantio tukipisteen päällä

4.2.15. Etutasapaino kallistuksella

Pakolliset kriteerit:

- Liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Selkä kallistuu hallitusti taakse tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö toteutuu koko liikkeen ajan, lantiosta hartioihin suorana
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus vähintään 135 astetta
- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Lantio tukipisteen päällä

4.2.16. Vartalosarja: koonto-sivuaalto Aalto sivulle

Pakolliset kriteerit:

- Liike lähtee pystyrentoudella, mitä seuraa painon siirto ja lantiojohtoinen nousu takaisin hyvään ojennukseen

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti säilyy koko liikkeen ajan
- Liike alkaa vartalon ojennuksesta
- Jalat aukikierrossa
- Polvet lähtötilanteessa suorina

-Polvet liikkeen lopetuksessa suorina

4.2.17. Sivutasapaino kallistuksella (kellistys)

Pakolliset kriteerit:

- liike suoritetaan kokonaisuudessaan yhdellä jalalla tasapaino säilyttäen, käsien tai toisen jalan tuominen maahan liikkeen aikana ei ole sallittua
- Jalka nousee sivulle
- Vartalon kallistus sivulle tasapainomuodon aikana

Muut kriteerit:

- Tukijalka pienessä aukikierrossa
- Tukipolvi suora
- Vartalon neliö totetuu koko liikkeen ajan
- Vartalo kallistettuna vähintään 45 astetta
- Yläjalan nilkka ja polvi ojennettuna
- Yläjalka symmetrisesti aukikierrettynä tukijalan kanssa
- Yläjalan korkeus 180 astetta
- Liike alkaa ja päättyy hyvästä ryhdistä
- Lantio tukipisteen päällä

4.2.18. Kaariharppaus

Pakolliset kriteerit:

- Vauhdinotto, ponnistus, ilmalento toteutuu
- Ponnistava askel kääntää hypyn ponnistusta 180 astetta lähtösuuntaan nähden
- Harppauksen muoto tunnistettava

Muut kriteerit:

- Kiihtyvä vauhdinotto vauhtiaskeleella
- Nopea jalkaterän rullauksen kautta suoritettu ponnistus
- Ponnistus yhdellä jalalla
- Selkeä ilmalento (lantio nousee selkeästi ponnistustasoa korkeammalle)
- Jalat ilmalennon aikana spagaatissa
- Molempien jalkojen polvet ja nilkat ojennettuina
- Vartalon neliö säilyy koko liikkeen ajan
- Vauhdinotossa ja ilmalennossa hallitut kädet
- Alastulo yhdelle jalalle kevyesti jalkaterän rullauksen kautta

4.2.19. Vartalosarja: koonto-taaksetaivutus-kierto-niskaseisonta

Pakolliset kriteerit:

- liikkeet suoritetaan hyvällä vartalotekniikalla yhdistäen liikkeet sarjaksi

4.2.20. Siltakaato

Pakolliset kriteerit:

- Lantio ylittää hartialinjan yksi jalka kerrallaan
- Nousu sillasta yläkautta ilman lantion osumista lattiaan

Muut kriteerit:

- Hyvä ryhti ja vartalon neliö säilyvät läpi koko liikkeen
- Liike alkaa ojennetuilla jaloilla ja suorilla käsillä
- Jalat ojentuvat siltakaadon aikana
- Liike lähtee yhdellä jalalla ja päättyy yhdellä jalalla

4.2.21. Keskustaliikuntatekniikka ja sitominen

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