AKROSHOW SÄÄNNÖT 2024

KILPAILUSARJAT

Kilpailusarjat on jaettu rennompiin iän mukaisiin sarjoihin ja kovatasoisempiin, useamman kerran viikossa treenaaville kilpavoimistelijoille tarkoitettuihin kilpasarjoihin. Ryhmässä on oltava vähintään viisi voimistelijaa. Ylärajaa ryhmän koolle ei ole. Yksittäinen voimistelija voi osallistua kilpailuun useammassa eri sarjassa. Täysin sama ryhmä ei kuitenkaan voi osallistua kahteen eri sarjaan samassa kilpailussa. Kilpailuiden välillä sarjaa saa vaihtaa vapaasti.

AKROSHOW LAPSET

Lasten sarja on tarkoitettu kaikkein nuorimmille akroilijoille. Sarjan ikäraja on 7–12 vuotta, mutta ryhmässä voi olla myös muutamia yli-ikäisiä mukana ryhmän koosta riippuen:

- ryhmässä 5–10 voimistelijaa 1 yli 12 v.
- ryhmässä 11–20 voimistelijaa 2 yli 12 v.
- ryhmässä 21+ voimistelijaa 3 hlöä yli 12 v.

AKROSHOW HARRASTE NUORET

Nuorten harrastesarja on suunnattu ensisijaisesti akrobatiavoimistelua rennommin harrastaville nuorille, jotka eivät harjoittele kovin montaa kertaa viikossa. Nuorten harrastesarjan suositusikä on 8–17 vuotta, mutta mukana voi olla myös nuorempia ja vanhempia voimistelijoita. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

AKROSHOW HARRASTE AIKUISET

Aikuisten harrastesarja on nimensä mukaisesti tarkoitettu aikuisille harrastajille. Sarjan alaikäraja on 16 vuotta. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

AKROSHOW KILPA NUORET

Nuorten kilpasarja on tarkoitettu nuorille kilpavoimistelijoille. Sarjan tavoitteena on koota kovatasoiset, mutta nuorista voimistelijoista koostuvat showryhmät kilpailemaan samaan sarjaan keskenään. Alaikäraja on 7 vuotta ja suositeltu yläikäraja 15 vuotta. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

AKROSHOW KILPA YLEINEN

Kilpasarjan tavoitteena on koota kaikkein kovatasoisimmat showryhmät kilpailemaan samaan sarjaan keskenään. Suositeltu alaikäraja on 10 vuotta eikä yläikärajaa ole. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

YLEISET SÄÄNNÖT JA OHJEET

KILPAILULISENSSIT

Jokaisella osallistujalla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi.

- Akroshow lapset -sarjassa tulee olla vähintään harrastelisenssi.
- Akroshow aikuiset -sarjassa tulee olla vähintään harrastelisenssi.
- Akroshow harraste nuoret -sarjassa tulee olla vähintään harrastelisenssi.
- Akroshow kilpa nuoret -sarjassa tulee olla vähintään kilpa B-lisenssi.
- Akroshow kilpa yleinen -sarjassa tulee olla vähintään kilpa B-lisenssi.

KILPAILUALUE

Kilpailualue on 12 x 12 metriä oleva jousi- tai joustokanveesi. Kilpailuita on sallittua järjestää myös tästä poikkeavissa olosuhteissa (esim. pelkät permantomatot), mutta tämä tulee käydä selkeästi ilmi kilpailukutsusta. Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa tulee olla virallinen kanveesi alustana.

ASU JA VÄLINEET

Asu voi olla millainen tahansa, kunhan se ei aiheuta vaaratilanteita suorituksessa. Esiintymisen teemaan liittyvät asusteet kuten hiirenkorvat tms. ovat sallittuja. Sallittua on myös käyttää kasvomaaleja esim. hiirille voi maalata viikset, mutta lapsella on myös oikeus kieltäytyä kasvomaalista. Alle 12-vuotiaiden kilpailupuvuissa ei saa olla ihonväristä kangasta lantion alueella tai verkkosukkahousuja. Meikkaaminen ja irtoripset alle 12-vuotiailla on kielletty. Pestävät hiusvärit ja liimattavat koristekivet (strassit) hiuksissa, kasvoilla tai iholla on alle 12-vuotiailla kielletty.

Kilpailuohjelmassa on sallittua käyttää mitä tahansa turvallisia välineitä ja telineitä. Osallistujien tulee huolehtia omista välineistään eikä niiden siirtämiseen saa kulua yli minuuttia.

KILPAILUOHJELMA

Kilpailuohjelman kesto saa olla korkeintaan 4 minuuttia. Ohjelmalla tulee olla staattiset alku- ja loppuasennot.

MUSIIKKI

Ohjelma suoritetaan musiikin tahtiin. Musiikin tulee olla ryhmälle sopiva. Mahdolliset sanoitukset eivät saa olla rajusti sopimattomia eivätkä loukkaavia.

PALKITSEMINEN

Kaikissa sarjoissa palkitaan kolme parasta joukkuetta (kulta, hopea ja pronssi) joukkueelle annettavin pokaalein. Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta (kulta, hopea, pronssi) mitalein.

ARVIOINTI

Arvioinnissa on kaikissa sarjoissa kolme tasavertaista osa-aluetta: vaikeus, suoritus ja elämyksellisyys.

Kaikissa sarjoissa on samat säännöt suorituksen ja elämyksellisyyden arvioinnissa, mutta vaikeuden arviointi on eri sarjoissa hieman erilainen.

Vaikeuden arviointi, harraste lapset ja nuoret

Vaikeusosista tulee täyttää kisakortti, joka palautetaan kahtena kappaleena kilpailuissa ennen tuomaripalaverin alkua. Kisakortin voi piirtää käsin tai kirjoittaa elementin kategorian (pienryhmä/iso ryhmä/yksilö) ja nimen (esim. olkakässäri). Elementin nimet voi olla omakeksimiä!

Ohjelmassa tulee olla 9 vaikeusosaa, joista kustakin saa yhden pisteen:

- 3 erillistä pienryhmäelementtiä (pari-, trio- tai nelikkonosto tai -heitto)
- 3 erillistä isoa ryhmäelementtiä (yli 4 voimistelijaa mukana elementissä)
- 3 kaikkien voimistelijoiden suorittamaa yksilöliikettä

Pienryhmäelementti lasketaan yhdeksi elementiksi, vaikka niitä suoritettaisi kerralla useampia (esim. 5 x olkakässäri). Tämä pätee myös silloin, kun yhtä aikaa suoritetut pienryhmäelementit ovat keskenään erilaisia. Kaikkien voimistelijoiden ei tarvitse osallistua kaikkiin pienryhmäelementteihin. Pienryhmäelementit voivat olla mitä tahansa nostoja ja heittoja. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä.

Iso ryhmäelementti hyväksytään, kun vähintään viisi voimistelijaa suorittaa yhdessä minkä tahansa ryhmäelementin. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä.

Yksilöliikkeiksi hyväksytään kaikki akrobatiavoimistelussa käytössä olevat yksilöliikkeet ja myös näitä helpommat yksilöliikkeiden variaatiot (esim. haarakuperkeikka tai niskaseisonta). Staattisten pitojen kestoa ei kelloteta, mutta niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Kaikkien voimistelijoiden tulee yrittää yksilöliikettä, että se hyväksytään. Liike hyväksytään, vaikka osa voimistelijoista epäonnistuisi. Mikäli noin 1/3 joukkueen voimistelijoista epäonnistuu yksilöliikkeessä, sitä ei hyväksytä. Voimistelijat voivat myös suorittaa keskenään eri liikkeitä. Yksilöliikkeet tulee suorittaa joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.

Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Eli mikäli samaan aikaan suoritetaan isoa ryhmäelementtiä ja pienryhmäelementtiä, vain jompikumpi voidaan hyväksyä vaikeusosaksi.

Vaikeudesta on mahdollista saada yksi lisäpiste erityisen vaikeasta ohjelmasta.

Poikkeuksellisen vaikea on sarja- ja kilpailusidonnainen. Tämän lisäpisteen voi saada joko yksittäisestä erityisen vaativasta liikkeestä tai koko ohjelman yleisestä vaikeustasosta. Tätä lisäpistettä ei voi saada, mikäli jokin elementti epäonnistuu tai vaikeiden elementtien suorituspuhtaus on jopa vaarallisuuteen viittavan heikko.

Vaikeuden arviointi, harraste aikuiset

Vaikeusosista tulee täyttää kisakortti, joka palautetaan kahtena kappaleena kilpailuissa ennen tuomaripalaverin alkua. Kisakortin voi piirtää käsin tai kirjoittaa elementin kategorian (pienryhmä/iso ryhmä/yksilö) ja nimen (esim. olkakässäri). Elementin nimet voi olla omakeksimiä!

Ohjelmassa tulee olla 8 ryhmäelementtiä. Jokaisesta elementistä tulee yksi piste. Ryhmäelementiksi lasketaan kaikki nostot ja heitot riippumatta siitä, montako voimistelijaa niihin osallistuu. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä. Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi.

Vaikeudesta on mahdollista saada 1-2 lisäpistettä erityisen vaikeasta ohjelmasta.

Poikkeuksellisen vaikea on sarja- ja kilpailusidonnainen. Nämä lisäpisteet voi saada joko yksittäisestä erityisen vaativasta liikkeestä tai koko ohjelman yleisestä vaikeustasosta. Lisäpisteitä ei voi saada, mikäli jokin elementti epäonnistuu tai vaikeiden elementtien suorituspuhtaus on jopa vaarallisuuteen viittavan heikko. Kaksi lisäpistettä erittäin vaativasta ja yksi lisäpiste melko vaativasta ohjelmasta.

Vaikeuden arviointi, kilpa nuoret

Vaikeusosista tulee täyttää kisakortti, joka palautetaan kahtena kappaleena kilpailuissa ennen tuomaripalaverin alkua. Kisakortin voi piirtää käsin tai kirjoittaa elementin kategorian (pienryhmä/iso ryhmä/yksilö) ja nimen (esim. olkakässäri). Elementin nimet voi olla omakeksimiä!

Nuorten kilpasarjassa maksimissaan 4 vaikeuspisteistä kertyy suoritetuista elementeistä ja maksimissaan 6 niiden vaikeustasosta.

SUORITETUT VAIKEUSOSIOT

Ohjelman vaikeusarvoon lasketaan korkeintaan 10 vaikeusosiota. Vaikeusosiot voivat olla ryhmäelementtejä tai yksilöliikkeitä. Kustakin vaikeusosiosta tulee 0,4 vaikeuspistettä.

Ryhmäelementiksi lasketaan kaikki nostot ja heitot riippumatta siitä, montako voimistelijaa niihin osallistuu. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä. Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Samaten heittosarjat ja nostosarjat lasketaan yhdeksi elementiksi. Erilliset elementit saavat kuitenkin yhdistyä toisiinsa koreografisesti ilman, että niitä automaattisesti tulkitaan yhdeksi sarjaksi.

> *esim.1: Jos pyramidissa toppi tekee ensin haarakulmapidon ja sitten käsinseisonnan, lasketaan kokonaisuus yhdeksi vaikeusosioksi.*
>
> *esim. 2: Jos kolme paria tekee ensin selkänostot, josta he tuovat topit suureen ryhmäpyramidiin mukaan, lasketaan selkänostot erilliseksi elementiksi ja sen pohjalta rakennettu ryhmäpyramidi uudeksi elementiksi.*

Yksilöliikkeiksi lasketaan kaikki akrobatiavoimistelussa käytössä olevat yksilöliikkeet. Staattisten pitojen kestoa ei kelloteta, mutta niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Yksilöliike tulee suorittaa onnistuneesti, että se hyväksytään. Yksilöliikkeet tulee suorittaa joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.

Voimistelijat voivat myös suorittaa keskenään eri yksilöliikkeitä saman vaikeusosion aikana. Volttisarja lasketaan yhdeksi yksilöliikkeeksi riippumatta siitä montako liikettä se sisältää. Jokainen yksilöliike tulee suorittaa erillisenä vaikeusosiona (esim. siltakaadosta spagaatiin saa vain yhden yksilöliikkeen).

Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Eli mikäli samaan aikaan suoritetaan isoa ryhmäelementtiä ja pienryhmäelementtiä, vain jompikumpi voidaan hyväksyä vaikeusosaksi.

ELEMENTTIEN VAIKEUSTASO

Kustakin vaikeustasoa nostavasta kriteeristä tulee 0,4 vaikeuspistettä. Yksi suoritettu vaikeusosio voi sisältää useampia vaikeustasoa nostavia kriteereitä. Nämä kaikki lasketaan mukaan vaikeuspisteisiin.

Vaikeustasosta on kuitenkin mahdollista saada korkeintaan 6,0 pistettä. Eli vaikka laskennallisesti joukkue suorittaisi tätä enemmän (eli yli 15 vaikeustasoa nostavaa kriteeriä täyttyisi), on vaikeustason arvo silti 6.

Yhdestä vaikeuskriteeristä voi saada vain yhden kerran 0,4. Esim. vain yhdestä ohjelman korkeasta pyramidista voi saada 0,4. Poikkeus: H7 ja N6, mahdollisuus saada useamman kerran 0,4.

Huomioittehan voimistelijoiden ikä- ja taitotason sekä turvallisuuden elementeissä.

Elementtien vaikeustasoa nostaviksi perusteiksi lasketaan:

<u>Heitot</u>

H1	volttiheitto, pyöriminen vähintään ¾
H2	kaikki voimistelijat mukana yhtä aikaa suoritettavissa pienryhmäheitoissa (2-5 voimistelijaa / heitto) vähintään 1/4 eteen tai taakse pyörivissä elementeissä
H3	kehdossa kokokierre
H4	helikopteri vähintään puoli kierrosta
H5	pitkälle (heittäjien ja kiinniottajien välimatka yli 2m) liikkuvat lennot
H6	heittojen kiinniotot platformiin, kässäriin, parin käsille seisomaan / käsinseisontaan tai muuhun vaativaan otteeseen ilman tukihenkilöitä
H7	uudet ja vaativat heittojen variaatiot

<u>Nostot</u>

N1	nostossa käsinseisonta ilman tukea
N2	kolmikerroksiset pyramidit (vähintään base(t) tai middle(t) seisoo pystyssä)
N3	erityisen hyvää liikkuvuutta vaativat nostot (topilla tai basella jalat 180° tai selän iso taivutus)
N4	liikkuvat ja pyörivät nostot (POIKKEUS: parina suoritettu olkapäillä seisonnassa kävely ei riitä, samaten triona kehtonostossa pyöriminen ei riitä, tai muut näihin verrattavissa olevat parien ja triojen 1-luokan liikkeiden variaatiot eivät riitä)
N5	ison pyramidin huipulla topilla vaativa asento (esim. pito topin käsien varassa tai toppi seisoo yhdellä jalalla tai olkakässäri)
N6	uudet ja vaativat nostojen variaatiot

<u>Yksilöt</u>

Osassa yksilöliikkeistä vaikeustasoa nostavien kriteerien tulee toteutua koko joukkueella:

Y1 koko joukkueella (vähintään 2/3 voimistelijoista) flikki tai puolivoltti

Y2 koko joukkueella (vähintään 2/3 voimistelijoista) vaativa yhden jalan tasapaino

esim. 1: y-vaaka lasketaan vaativaksi tasapainoksi
esim. 2: kukkovaakaa ei lasketa vaativaksi tasapainoksi

Y3 koko joukkueella (vähintään 2/3 voimistelijoista) pitkä eli yli 5 metriä käsinkävelyä

Y4 koko joukkueella (vähintään 2/3 voimistelijoista) spagaati tai sen variaatio

Y5 koko joukkueella (vähintään 2/3 voimistelijoista) siltakaato tai sen variaatio

Osassa yksilöliikkeistä vaikeustasoa nostavat kriteerit hyväksytään, vaikka suorittajia olisi vain yksi

Y6 voltti eteen tai taakse (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

Y7 kierrevoltti 180° (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

Y8 pitkä yli 5 sekuntia kestävä paikallaan pysyvä käsinseisonta (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

Y9 erittäin suurta liikkuvuutta vaativa tasapaino (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

esim. 1: ristivaaka koukkujalalla ei vielä täytä erittäin suuren liikkuvuuden vaatimusta
esim. 2: ristivaaka suorin jaloin sen sijaan täyttää

Vaikeuden arviointi, kilpa yleinen

Vaikeusosista tulee täyttää kisakortti, joka palautetaan kahtena kappaleena kilpailuissa ennen tuomaripalaverin alkua. Kisakortin voi piirtää käsin tai kirjoittaa elementin kategorian (pienryhmä/iso ryhmä/yksilö) ja nimen (esim. olkakässäri). Elementin nimet voi olla omakeksimiä!

Nuorten kilpasarjassa maksimissaan 4 vaikeuspisteistä kertyy suoritetuista elementeistä ja maksimissaan 6 niiden vaikeustasosta.

SUORITETUT VAIKEUSOSIOT

Ohjelman vaikeusarvoon lasketaan korkeintaan 10 vaikeusosiota. Vaikeusosiot voivat olla ryhmäelementtejä tai yksilöliikkeitä. Kustakin vaikeusosiosta tulee 0,4 vaikeuspistettä.

Ryhmäelementiksi lasketaan kaikki nostot ja heitot riippumatta siitä, montako voimistelijaa niihin osallistuu. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä. Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Samaten heittosarjat ja nostosarjat lasketaan yhdeksi elementiksi. Erilliset elementit saavat kuitenkin yhdistyä toisiinsa koreografisesti ilman, että niitä automaattisesti tulkitaan yhdeksi sarjaksi.

> *esim.1: Jos pyramidissa toppi tekee ensin haarakulmapidon ja sitten käsinseisonnan, lasketaan kokonaisuus yhdeksi vaikeusosioksi.*
>
> *esim. 2: Jos kolme paria tekee ensin selkänostot, josta he tuovat topit suureen ryhmäpyramidiin mukaan, lasketaan selkänostot erilliseksi elementiksi ja sen pohjalta rakennettu ryhmäpyramidi uudeksi elementiksi.*

Yksilöliikkeiksi lasketaan kaikki akrobatiavoimistelussa käytössä olevat yksilöliikkeet. Staattisten pitojen kestoa ei kelloteta, mutta niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Yksilöliike tulee suorittaa onnistuneesti, että se hyväksytään. Yksilöliikkeet tulee suorittaa joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.

Voimistelijat voivat myös suorittaa keskenään eri yksilöliikkeitä saman vaikeusosion aikana. Volttisarja lasketaan yhdeksi yksilöliikkeeksi riippumatta siitä montako liikettä se sisältää. Jokainen yksilöliike tulee suorittaa erillisenä vaikeusosiona (esim. siltakaadosta spagaatiin saa vain yhden yksilöliikkeen).

Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Eli mikäli samaan aikaan suoritetaan isoa ryhmäelementtiä ja pienryhmäelementtiä, vain jompikumpi voidaan hyväksyä vaikeusosaksi.

ELEMENTTIEN VAIKEUSTASO

Kustakin vaikeustasoa nostavasta kriteeristä tulee 0,4 vaikeuspistettä. Yksi suoritettu vaikeusosio voi sisältää useampia vaikeustasoa nostavia kriteereitä. Nämä kaikki lasketaan mukaan vaikeuspisteisiin.

Vaikeustasosta on kuitenkin mahdollista saada korkeintaan 6,0 pistettä. Eli vaikka laskennallisesti joukkue suorittaisi tätä enemmän (eli yli 15 vaikeustasoa nostavaa kriteeriä täyttyisi), on vaikeustason arvo silti 6. Yhdestä vaikeuskriteeristä voi saada vain yhden kerran 0,4. Esim. vain yhdestä ohjelman korkeasta pyramidista voi saada 0,4. Poikkeus: H8 ja N8, mahdollisuus saada useamman kerran 0,4.

Huomioittehan voimistelijoiden ikä- ja taitotason sekä turvallisuuden elementeissä.

Elementtien vaikeustasoa nostaviksi perusteiksi lasketaan:

<u>Heitot</u>

H1	voltti vähintään 7/4
H2	voltti vähintään 10/4
H3	kierrevoltti vähintään 360°
H4	pitkälle liikkuvat lennot, heittäjien ja kiinniottajien välimatka vähintään 5 metriä
H5	lennot toisen heiton tai korkean pyramidin ali, yli tai läpi
H6	korkeiden heittojen kiinniotot käsille, platformiin, kässäriin tai muuhun vaativaan otteeseen (korkeaksi lasketaan, että ilmassa ehtisi tehdä esim. voltin)
H7	kaikki voimistelijat mukana yhtä aikaa suoritettavissa pienryhmäheitoissa (2-5 voimistelijaa / heitto) vähintään 4/4 pyörivissä elementeissä
H8	uudet ja vaativat heittojen variaatiot

<u>Nostot</u>

N1	nostossa haarapunnerrukset, koukkaukset ja muut mountit käsinseisontoihin
N2	tavallista käsinseisontaa vaativammat variaatiot (yhden käden käsinseisonta, meksikolainen, rinkula, lippu, horisontti)
N3	topin asennon osalta vaativat nostot suoritettuna muussa kuin käsinseisonnassa
N4	basen erityisen hyvää liikkuvuutta (jalat 180° tai selän suuri taivutus) vaativat nostot

esim. 1: spagaatissa olkapäillä seisonta ei ole riittävä täyttämään vaikeutta
esim. 2: spagaatissa top käsien päällä haarakulmapidossa riittää

N5	basen tai middlen asennon osalta vaativat pyramidit, jotka tehdään esim. basen tai middlen jalkapohjien tai sillan päälle

N6 korkeat pyramidit

esim. 1: base, middle ja toppi seisovat kaikki päällekkäin (olkapäillä) lasketaan korkeaksi

esim. 2: vastaava korkeus konttapyramidissa tarkoittaa 5-6 kerrosta asennoista riippuen

esim. 3: kahden basen reisillä seisova middle + middlen olkapäillä seisova toppi ei ole riittävän korkea, eikä käsille kulmapito

esim. 4: jos toppi on middlen suorien käsien päällä (seisten tai kässärissä - kulmapidot/krokot ei riitä), voi middle joko istua base(je)n olkapäillä tai seistä reisillä tai selän "flatback" päällä

N7 liikkuvat tai pyörivät vaativat nostot, joissa vaativuus voi tulla basen liikkumistavasta tai topin asennosta

N8 uudet ja vaativat nostojen variaatiot

<u>Yksilöt</u>

Osassa yksilöliikkeistä vaikeustasoa nostavien kriteerien tulee toteutua koko joukkueella:

Y1 koko joukkueella voltti

Y2 koko joukkueella vaativa tasapainoliike jalkojen/jalan tai käsien/käden varassa, tasapainon tulee pysyä selkeästi, n. 2-3 sekuntia (ei kelloteta)

esim. 1: y-vaaka ja muut vastaavat lasketaan vaativiksi vain, mikäli jalat ovat spagaatilinjassa

esim. 2: päälläseisontaa, rintaseisontaa, kulmapitoa jne. helppoja yksilötasapainoja ei lasketa vaativiksi tasapainoliikkeiksi

esim. 3: yhden käden kroko lasketaan vaativaksi tasapainoksi

esim. 4: käsinseisonta ja sen eri variaatiot lasketaan

Osassa yksilöliikkeistä vaikeustasoa nostavat kriteerit hyväksytään, vaikka suorittajia olisi vain yksi

Y3 tuplavoltti eteen tai taakse (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

Y4 kierrevoltti 360° (hyväksytään, vaikka vain 1 tekisi)

Y5 poikkeuksellisen taidokasta yksilöosaamista esittelevät muut liikkeet kuin voltit

Elämyksellisyyden arviointi, kaikki sarjat

Onnistunut ohjelma lumoaa katsojan ja herättää tunteita. Kylmät väreet tai liikutuksen kyyneleet ovat merkkejä erinomaisista ohjelmista.

Elämyksellisyyttä arvioidaan viiden osa-alueen perusteella, joista kustakin voi saada korkeintaan kaksi täyttä pistettä. Desimaalit ovat käytössä.

TEEMA

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on selkeä teema tai tarina. Voimistelijoiden liikekieli, asu ja valittu musiikki tukevat tätä teemaa ja kokonaisuus saa aikaan oman tunnelmansa.

Pisteet 1,0: Teema tulee ilmi yksittäisistä liikkeistä, kilpailuasusta tai musiikista. Niistä jää kuitenkin irrallinen, ristiriitainen tai päälle liimattu vaikutelma.

Pisteet 0,0: Ohjelma on pelkkää liikkeiden peräjälkeen suorittamista. Mitään teemaa tai tunnelmaa kokonaisuudesta ei välity.

MUSIIKIN KÄYTTÖ

Pisteet 2,0: Musiikki, koreografia ja juuri tämän ryhmän voimistelu sopivat yhteen ja tukevat toisiaan. Musiikin erilaiset vaiheet, iskut ja kohokohdat on hyödynnetty koreografiassa huolellisesti läpi ohjelman.

Pisteet 1,0: Musiikin rytmiä ja yksittäisiä kohokohtia on hyödynnetty koreografiassa. Paikoitellen musiikki on kuitenkin lähinnä taustamusiikkia tai voimistelu ei yllä musiikin tasolle.

Pisteet 0,0: Musiikki ja voimistelu ovat toisistaan täysin irralliset. Musiikki on pelkkää taustamusiikkia.

ILMAISU

Pisteet 2,0: Koko ryhmän voimistelijoiden ilmaisu on vahvaa ja onnistunutta läpi ohjelman. Ryhmä tulkitsee musiikkia ja koreografiaa eleillä, ilmeillä ja liikekielellä luontevasti. Tulkinta ei rajoitu ainoastaan kasvoihin vaan kumpuaa koko kehosta ja välittää aidon tuntuisia tunteita.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa on paikoitellen ilmaisullisia kohtia tai yksittäiset voimistelijat ilmaisevat hyvin.

Pisteet 0,0: Ohjelmassa ei ole minkäänlaista ilmaisua, eläytymistä tai tulkintaa. Voimistelu on pelkkää liikkeiden suorittamista.

OMAPERÄISYYS

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on runsaasti omaperäisiä, mielenkiintoisia, yllätyksellisiä ja ennen kaikkea toimivia ratkaisuita. Omaperäisyys voi syntyä täysin ennennäkemättömistä vaikeuselementeistä, yllätyksellisistä koreografiakohdista tai vaikka mielenkiintoisesti rakentuvasta kuvioinnista. Erinomaisessa ohjelmassa on tätä kaikkea.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa on yksittäisiä omaperäisiä tai mielenkiintoisia kohtia.

Pisteet 0,0: Ohjelma on tusinatavaraa, jossa suoritetaan tuhannesti nähtyjä liikkeitä peräjälkeen.

FLOW

Pisteet 2,0: Ohjelma etenee yhtenäisenä kokonaisuutena sujuvasti ja toimivasti, saavuttaen flow'n. Elementit rakentuvat sujuvasti – joko huomaamattomasti ja ripeästi tai mielenkiintoisesti ja tunnelmaa vahvistaen. Ohjelmassa ei ole turhaa odottelua, tylsiä kohtia tai koreografisia epäloogisuuksia.

Pisteet 1,0: Ohjelma etenee sujuvasti. Ohjelmassa ei ole turhia taukoja.

Pisteet 0,0: Ohjelma koostuu yksittäisistä liikkeistä, joiden väleissä on taukoja ja häiritseviä siirtymisiä.

Suorituksen arviointi, kaikki sarjat

Ohjelmassa tulee voimistella puhtaasti ja turvallisesti. Voimistelijoiden tulee näyttää hyvää perusvoimistelua, johon kuuluu hyvä ryhti ja ojennetut raajat. Kaikkien liikkeiden tulee olla hallittuja ja täsmällisiä. Yhdenaikaisuus, samanlainen suoritustekniikka ja hyvä liikelaajuus kuuluvat hyvään suoritukseen.

Elementtien suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1-0,5 virheen vakavuudesta riippuen. Pienestä virheestä vähennys on 0,1 ja vakavasta virheestä 0,5. Muut tältä väliltä. Yhdestä liikkeestä vähennysten maksimimäärä on 0,5 pistettä. Myös yksilöliikkeissä maksimivähennys / liike on 0,5, vaikka useampi voimistelija epäonnistuisi ja vaikka voimistelijat tekisivät keskenään eri liikettä.

0,1 – elementissä vain hyvin pieniä virheitä (yleisö ei huomaa niitä)

0,3 – elementin suorituspuhtaus on heikko, mutta se on silti turvallinen ja hallittu

0,5 – elementti epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu ollenkaan)

Koreografian suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1-0,3 / kohta. Yksittäisestä koreografisesta kohdasta (askelsarja, tanssikohta, siirtyminen) maksimivähennys on 0,3.

0,1 – yksittäinen pieni virhe (eriaikaisuus, hetkellinen unohdus, kuviovirhe)

0,2 – voimistelun laatu on heikkoa

0,3 – kaatuminen, törmäys tai muu merkittävä epäonnistuminen koreografiassa

YLITUOMARIN VÄHENNYKSET KOKONAISPISTEISTÄ

0,5	Ohjelman keston pieni ylitys, ohjelman kesto 4:01-4:14
1,0	Ohjelman keston ylitys yli 15 sekunnilla, ohjelman kesto 4:15 tai yli
0,2	Musiikin sanoitukset sopimattomat
1,0	Musiikin sanoitukset selkeästi kuultavissa ja ne ovat räikeästi sopimattomat/loukkaavat (ylituomari keskeyttää tarvittaessa musiikin ja ohjelma suoritetaan ilman musiikkia)
0,5	Kielletty asu, asuste tai meikki

TUOMARISTO

Kilpailun järjestämiseksi tuomareita on oltava vähintään 5, joista yksi toimii myös ylituomarina. Täysi tuomaristo on 11 tuomaria.

YLITUOMARI

Yksi ylituomari, joka valvoo muiden tuomareiden työskentelyä ja auttaa oikean linjan löytämisessä. Ylituomari ottaa tarvittaessa ylituomarivähennykset.

VAIKEUS

2 vaikeustuomaria, jotka keskustelevat yhdessä ja antavat yhteiset vaikeuspisteet 0-10.

Tarvittaessa kilpailu voidaan viedä läpi yhdelläkin vaikeustuomarilla.

SUORITUS

2-4 suoritustuomaria, jotka antavat pisteensä itsenäisesti. Kukin suoritustuomari antaa pisteitä 1-10. Alle yhden pisteen pisteitä ei hyväksytä vaan alin pistemäärä on 1.

Mikäli tuomareita on 4, ylin ja alin pistemäärä putoavat pois ja pisteiksi lasketaan kahden keskimmäisen keskiarvo.

Mikäli tuomareita on 2-3, pisteiksi muodostuu kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo

ELÄMYKSELLISYYS

2-4 elämyksellisyystuomaria, jotka antavat pisteensä itsenäisesti. Kukin tuomari antaa pisteitä 1-10. Alle yhden pisteen pisteitä ei hyväksytä vaan alin pistemäärä on 1.

Mikäli tuomareita on 4, ylin ja alin pistemäärä putoavat pois ja pisteiksi lasketaan kahden keskimmäisen keskiarvo.

Mikäli tuomareita on 2-3, pisteiksi muodostuu kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo.