

# AKROPUUSÄÄNNÖT 2023









Päivitetty 30.1.23

Kaikkia akropuusarjoja koskevat säännöt

- Kilpailusarjoissa alaikäraja on 7 vuotta. Yläikärajaa ei ole.
- Yksi voimistelija voi osallistua ainoastaan yhteen kilpailusarjaan.
- Kilpailunjärjestäjän tulee tarjota tavalliset kahdenkäden puiset n. 40cm korkeat akropuut.
- Kilpailussa saa käyttää myös omia acropuita (tällöin valmentaja/voimistelija huolehtii itse välineen vaihdon kilpailusuoritukseen).
- Tuomarit arvostelevat sarjasta suorituspuhtauden (E-piste) FIG Code of Pointsin mukaisesti. Arvostelu alkaa 10.0 pisteestä.
- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 p. vähennys.
- Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta puuttuvasta sekunnista annetaan -0.3 p. aikavirhevähennys.
- Väärässä järjestyksessä suoritetusta sarjasta annetaan -0.3 p. vähennys.
- Ylimääräisistä alastuloista sarjan välissä annetaan -1.0 p. vähennys.
- Kilpailussa palkitaan jokaisen kilpailusarjan kolme parasta voimistelijaa.

## LUOKKA 1

3"	3"		3"	3"		3"	3"
							
keräpito	kulmapito	alas	haarakulmapito	krokotiili	alas	jalka taakse	kukkovaaka






Liikkeet tulee suorittaa tässä järjestyksessä ja kuvan mukaisessa asennossa.

Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti. Ei kuitenkaan vaadita suoria jalkoja.

Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin suoraan jaloin

Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

## LUOKKA 2

3"	3"	3"		3"		3"
						
kulmapito	haarakulmapito	krokotiili	alas	kätet päällekkäin haarakulma	alas	valinnainen (3 vaihtoehtoa)






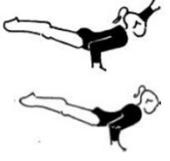
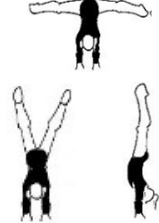
Liikkeet tulee suorittaa tässä järjestyksessä ja kuvan mukaisissa asennoissa.

Kulmapidosta haarakulmapitoon tulee siirtyä suoriin jaloihin ja suoriin käsiin "punnertamalla".

Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin tehdään suoriin jaloihin.

Viimeiseen liikkeeseen on kolme erilaista vaihtoehtoa. Näistä vaihtoehdoista tulee suorittaa yksi.

## LUOKKA 3

									
3"	3"		3"		3"	3"	3"		3"
jalannosto eteen	vaaka	alas	kädet päällekkäin haarakulmapito	alas	haarakulmapito	krokotiili	yhden käden krokotiili TAI kädet päällekkäin krokotiili	alas	käsinseisonta

Liikkeet tulee suorittaa tässä järjestyksessä.

Käsinseisontaan meno vapaa. Mikäli voimistelija suorittaa menon haarakulmapidon kautta (1s haarakulmapito lähtöasennossa) annetaan +0,5 bonus.

Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin tehdään suorin jaloin.

## LUOKKA 4

Luokkaan 4 osallistumista suositellaan niille voimistelijoille, jotka tekevät 3-luokkaa vaativamman sarjan.

Sarja on vapaavalintainen ja siitä tulee täyttää kilpailukortti.

**Sarjassa tulee olla vähintään 10 kolmen sekunnin pitoa. Puuttuvasta liikkeestä tulee pisteen vähennys (-1,0).**

Liikkeet saa valita laajasta taulukosta ja ne saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä ilman rajoituksia.

Samaa liikettä (täsmälleen sama koodi) ei voi suorittaa kahta kertaa.

Sarjan aikana saa tehdä korkeintaan kaksi alastuloa. Alastulot merkitään kilpailukorttiin.

Ylimääräisistä alastuloista tulee pisteen vähennys (-1,0).

**Liikkeiden väliset siirtymät tulee suorittaa suoraan jaloin. Asentoon menoissa voi jalat mennä koukun kautta**

Mikäli voimistelija suorittaa liikkeet eri järjestyksessä kuin kilpailukortissa, tulee tästä kilpailukorttivähennys (-0,3).

Mikäli voimistelija suorittaa liikkeen, jota ei ole kilpailukortissa, siitä ei saa vaikeutta, mutta ei tule vähennyksiä.

Vaikeuspisteet määräytyvät erillisen taulukon mukaisesti. Vaikeuspisteet jaetaan kymmenellä.

Liikkeet on jaettu neljään (värikoodattuun) liikeryhmään:

1 - kahden käden pidot (oranssi)

2 - jalkatasapainot (keltainen)

3 - kädet päällekkäin pidot (vihreä)

4 - yhden käden pidot (sininen)

Jokaisen liikeryhmän sisällä on useita kategorioita. Kategoriat on merkitty kirjaimilla A-G.

Samassa kategoriassa voi olla useita liikkeitä.

### MOTIONIT

Mikäli voimistelija suorittaa siirtymän **saman liikeryhmän sisällä kategoriasta toiseen**, tulee tästä lisäpisteitä (motion).

Motioniksi ei lasketa eri liikeryhmien välisiä siirtymiä eikä myöskään saman kategorian sisäisiä asennon vaihtoja.

Motionin saamiseksi sarjassa saa suorittaa motionin alkuasentoja myös yhden sekunnin pitoina. Näistä ei tule lisäpisteitä.

Nämä yhden sekunnin pidot tulee merkitä kisakorttiin liikkeen kuvalla ja vaikeusarvolla 0.

Yhden sekunnin pitoja ei siis lasketa liikkeeksi ja sellaisen saa tehdä myös samasta liikkeestä, mikä on sarjassa jo muualla.

Motionin loppuasennon tulee aina olla kolmen sekunnin pito eli joku taulukon liikkeistä.

Alkuasento voi siis olla joko nollan arvoinen yhden sekunnin pito TAI varsinainen liike, joka pysyy 3 sekuntia ja josta tulee myös vaikeusarvo.

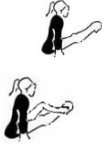



Samalla koodilla merkittäviä motioneita saa tehdä useampia, kunhan itse liikkeet ovat eri.


### KILPAILUKORTTI




Kilpailukorttipohja laskee vaikeuspisteet automaattisesti.


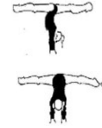

Liikkeet ja motionit kannattaa kopioida taulukkovälilehdeltä, jolloin koodi ja vaikeusarvo tulevat suoraan oikein.



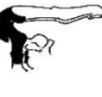



**KAHDEN KÄDEN LIIKKEET (liikeryhmä 1)**



3"	3"	3"	3"
			
1A 1	1A 2	1A 3	1A 4
1	1	2	3


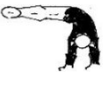
3"

1B 1
1

2"	3"	3"
		
1C 1	1C 2	1C 3
6	8	9




3"	3"	3"
		
1D 1	1D 2	1D 3
4	4	5




3"	3"	3"	3"	3"	3"
					
1E 1	1E 2	1E 3	1E 4	1E 5	1E 6
6	6	7	8	9	8



3"	3"
	
1F 1	1F 2
6	7





3"	3"
	
1G 1	1G 2
6	7

**JALKATASAPAINOT (liikeryhmä 2)**




3"	3"	3"
		
2A 1	2A 2	2A 3
2	2	2




3"	3"	3"
		
2B 1	2B 2	2B 3
4	5	6

3"	3"
	
2C 1	2C 2
5	6

3"	3"	3"	3"
			
2D 1	2D 2	2D 3	2D 4
4	5	6	6

**KAHDEN JALAN TASAPAINOT**

3"	3"	3"
		
2E 1	2E 2	2E 3
5	6	7

3"	3"	3"
		
2F 1	2F 2	2F 3
2	2	2

**KÄDET PÄÄLLEKÄIN PIDOT (liikeryhmä 3)**

3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
3A	3B	3C 1	3C 2	3C 3	3D 1	3D 2	
2	2	7	9	10	6	7	

3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
3E 1	3E 2	3E 3	3E 4	3E 5	3E 6	3F 1	3F 2
7	7	8	9	10	9	7	8

**YHDEN KÄDEN PIDOT (liikeryhmä 4)**

3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
4A	4B 1	4B 2	4C 1	4C 2	4D 1	4D 2	4D 3	4D 4	4D 5	4D 6	4D 7	
4	4	6	8	9	10	10	11	13	12	13	12	

3"	3"	3"	3"	3"	3"
4E 1	4E 2	E14	E15	E17	E16
10	11	10	11	13	13

**MOTIONEIDEN ARVOT**

**liikeryhmä 1**

1A --> 1B	1A --> 1C	1A --> 1D	1A --> 1E	1A --> 1F	1A --> 1G
1	3	3	4	4	4

1B --> 1A	1B --> 1C	1B --> 1D	1B --> 1E	1B --> 1F	1B --> 1G
1	5	3	5	5	5

1C --> 1A	1C --> 1B	1C --> 1D	1C --> 1E	1C --> 1F	1C --> 1G
2	3	3	4	4	4

1D --> 1A	1D --> 1B	1D --> 1C	1D --> 1E	1D --> 1F	1D --> 1G
1	3	1	1	1	2

1E --> 1A	1E --> 1B	1E --> 1C	1E --> 1D	1E --> 1F	1E --> 1G
2	3	3	1	2	2

1F --> 1A	1F --> 1B	1F --> 1C	1F --> 1D	1F --> 1E	1F --> 1G
2	3	3	1	2	2

1G --> 1A	1G --> 1B	1G --> 1C	1G --> 1D	1G --> 1E	1G --> 1F
2	3	3	2	2	2

**liikeryhmä 2**

2A --> 2B	2A --> 2C	2A --> 2D	2A --> 2E
2	2	0	4

2B --> 2A	2B --> 2C	2B --> 2D	2B --> 2E
2	3	0	5

2C --> 2A	2C --> 2B	2C --> 2D	2C --> 2E
2	3	4	6

2D --> 2A	2D --> 2B	2D --> 2C	2D --> 2E
0	4	3	5

2E --> 2A	2E --> 2B	2E --> 2C	2E --> 2D
3	4	4	4

**liikeryhmä 3**

3A --> 3B	3A --> 3C	3A --> 3D	3A --> 3E	3A --> 3F
2	4	4	5	5

3B --> 3A	3B --> 3C	3B --> 3D	3B --> 3E	3B --> 3F
2	6	5	6	6

3C --> 3A	3C --> 3B	3C --> 3D	3C --> 3E	3C --> 3F
3	4	4	5	5

3D --> 3A	3D --> 3B	3D --> 3C	3D --> 3E	3D --> 3F
2	4	2	2	2

3E --> 3A	3E --> 3B	3E --> 3C	3E --> 3D	3E --> 3F
3	4	3	2	3

3F --> 3A	3F --> 3B	3F --> 3C	3F --> 3D	3F --> 3E
3	4	3	2	3

**liikeryhmä 4**

4A --> 4B	4A --> 4C	4A --> 4D	4A --> 4E	4A --> 4F
3	10	12	12	12

4B --> 4A	4B --> 4C	4B --> 4D	4B --> 4E	4B --> 4F
3	12	14	14	14

4C --> 4A	4C --> 4B	4C --> 4D	4C --> 4E	4C --> 4F
5	7	4	3	4

4D --> 4A	4D --> 4B	4D --> 4C	4D --> 4E	4D --> 4F
6	8	5	4	4

4E --> 4A	4E --> 4B	4E --> 4C	4E --> 4D	4E --> 4E
6	8	3	4	4

4F --> 4A	4F --> 4B	4F --> 4C	4F --> 4D	4F --> 4F
6	8	5	4	4



# KILPAILUKORTTI AKROPUUT LUOKKA 4

Voimistelijan nimi:
Valmentajan nimi:

Ikäsarja (rastita)

nuoremmat

vanhemmat

Liikkeen kuva (pito) tai teksti: MOTION tai: ALASTULO										
Koodi										
Vaikeusarvo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vaikeusarvo

0

**D-piste yhteensä:**

**0**

# KILPAILUKORTTI AKROPUUT LUOKKA 4

Voimistelijan nimi:
Valmentajan nimi:

Ikäsarja (rastita)

nuoremmat	
vanhemmat	

Liikkeen kuva (pito)	3"		3"	3"		3"		3"		3"
tai teksti: MOTION tai: ALASTULO		motion					motion		motion	
Koodi	3A	3A --> 3D	3D 1	1D 3	1D--> 1E	1E 1	1E--> 1B	1B 1	1B --> 1E	1E 3
Vaikeusarvo	2	4	6	5	1	6	3	1	5	7

3"	1"		3"		3"		3"		
		motion		alastulo		motion			
4C 1		1D--> 1C	1C 1		2C 1	2C --> 2D	2D 1		
8	0	1	6	0	5	4	4	0	0

Vaikeusarvo

68
<b>D-piste yhteensä: 6,8</b>

**D-piste yhteensä:**

# KILPAILUKORTTI AKROPUUT LUOKKA 4








Voimistelijan nimi:




Valmentajan nimi:

Ikäsarja (rastita)

nuoremmat

vanhemmat

Liikkeen kuva (pito) tai teksti: MOTION tai: ALASTULO	3" 	3" 	motion	3" 	3" 	motion	3" 	alastulo	3" 	3" 
<b>Koodi</b>	1A 1	1A 2	1A --> 1D	1D 2	1D 3	1D--> 1E	1E 1		2A 1	2A 3
<b>Vaikeusarvo</b>	1	1	3	4	5	1	6	0	2	2

3" 	alastulo	3" 	3" 							
2A 2		1B 1	3B							
2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0

Vaikeusarvo

**D-piste yhteensä:**

30

**3**