

AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2025 KEVÄT

parien, triojen ja nelikoiden luokat 1–6

SISÄLLYS

AKROBATIOVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2025 KEVÄT	0
KILPAILUJÄRJESTELMÄ.....	2
PALKITSEMINEN.....	3
KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT	4
VOIMISTELIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA	5
VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA.....	5
TUOMARIN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA.....	6
LUOKKA 1.....	7
LUOKAT 2 JA 3	8
Luokka 1 - PARIT.....	10
Luokka 1 - TRIOT.....	11
LUOKKIEN 2 JA 3 YKSILÖLIIKKEET	12
LUOKKIEN 2 JA 3 PARIEN LIIKETAULUKKO	13
LUOKKIEN 2 JA 3 TRIOJEN LIIKETAULUKKO	14
LUOKKIEN 2 JA 3 NELIKOIDEN LIIKETAULUKKO.....	15
LUOKKA 4.....	16
LUOKKA 5.....	20
KILPALINJAN YLI 11-VUOTIAAT	25
SM-LINJA.....	26
VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT	27
SM-KILPAILUT	29

KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Luokasta seuraavaan edetäkseen voimistelijan on läpäistävä hyväksytysti kuhunkin kilpailuluokkaan vaadittava merkkisuoritus (STARA, kupari, pronssi, hopea, kulta).

Kilpailemisen voi aloittaa mistä luokasta tahansa, vaadittavan merkin suoritettuaan. Sama kokoonpano saa edetä luokkajärjestelmässä vain eteenpäin, eli sama kokoonpano ei voi palata takaisin alempaan luokkaan kuin missä on kilpaillut. Takaisin saa palata ainoastaan uuden kokoonpanon kanssa (vähintään yhden kokoonpanon jäsenen on oltava eri).

Luokka 1

Taitovaatimuksena suoritettu Stara-merkki

- nuoremmat 7-10v
- vanhemmat yli 7v

Stara-merkki

Luokka 2

Taitovaatimuksena suoritettu kuparimerkki

- nuoremmat 7-12v
- vanhemmat yli 7v

kuparimerkki

pronssimerkki

Luokka 3

Taitovaatimuksena suoritettu pronssimerkki

- nuoremmat 7-14v
- vanhemmat yli 7v

hopeamerkki

kultamerkki

Luokka 4

Taitovaatimuksena suoritettu hopeamerkki

- nuoremmat 8-15v
- vanhemmat yli 8v

smaradgimerkki

Luokka 5

Taitovaatimuksena suoritettu kultamerkki

- yli 10v

timanttimerkki

SM-linja ja kilpalinjan yli 11-vuotiaat (pilotointi)

Taitovaatimuksena kaikkiin näihin suoritettu kultamerkki

- Kilpalinjan yli 11-vuotiaiden ottelu
- SM-linja nuoret, 13-19v
- SM-linja aikuiset, yli 15v

PALKITSEMINEN

STARA-sarja

Kaikki voimistelijat palkitaan STARA-mitalilla

Luokka 1

Kategoriat – 3 parasta palkitaan tulosjärjestyksessä (pisteitä ei näytetä)

1	18-20p.
2	16-17,99p.
3	13-15,99p.
4	10-12,99p.
5	alle 10p.

Luokka 2

Kategoriat – 3 parasta palkitaan tulosjärjestyksessä (pisteitä ei näytetä)

1	32-39p.
2	28-31,99p.
3	24-27,99p.
4	20-23,99p.
5	alle 20p.

Luokka 3

Kategoriat – 3 parasta palkitaan tulosjärjestyksessä (pisteitä ei näytetä)

1	32-39p.
2	28-31,99p.
3	24-27,99p.
4	20-23,99p.
5	alle 20p.

Luokka 4

Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan

Luokka 5

Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan ohjelmakohtaisesti (ei kokonaiskilpailua)

Kilpailinjan yli 11v ottelu

Tulosjärjestys - 3 parasta palkitaan vain kokonaiskilpailun (nosto + heitto) perusteella

SM-linja

Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan ohjelmakohtaisesti (ei kokonaiskilpailua)

*Tie break –sääntö (koskee kaikkia kilpailuluokkia): pisteiden ollessa tasan, **korkeampi E-piste voittaa**. Jos E-piste on tasan, sijoitus jaetaan.*

KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT

- Voimistelija voi osallistua vain yhteen kilpailuluokkaan yhden kokoonpanon kanssa.
- Mikäli alimmissa luokissa kokoonpanoja on vähemmän kuin kolme (3) ikäluokkaa kohden, kaikki kokoonpanot kilpailevat samassa sarjassa ilman ikärajoja (koskee luokkia 1-3).
- Valmentajan vastuulla on tutustua sääntöihin sekä merkkisuorituksiin ja huolehtia, että voimistelijat noudattavat niitä. Kilpailuluokkaan vaadittava merkki tulee olla suoritettuna ennen kilpailuun ilmoittautumista.
- Valmentaja vastaa kilpailukorttien sääntöjen mukaisesta täytöstä sekä niiden palauttamisesta kilpailun järjestäjän antamien ohjeiden mukaisesti.
- Jokaisesta seurasta tulee ilmoittaa tuomarit tuomariohjesääntöjen mukaisesti. Puuttuvasta tuomarista voi aiheutua tuomarisakko ohjesäännön mukaan.
- Kilpailuun ilmoitettavalla tuomarilla tulee olla voimassa oleva tuomarilisenssi sekä kansallisen tason tuomaripätevyys akrobatiavoimistelussa.

Tuomaripätevydet vaaditaan sen mukaan, missä luokissa oman seuran voimistelijat kilpailevat:

Arvi	Stara
I-tason tuomari	Suoritustuomarointi pienryhmät luokat 1-3, akropuut luokat 1-4, akroshow kaikki sarjat (kokemuksen mukaan myös 4-5lk suoritustuomarointi)
II-tason tuomari	Taiteellisuustuomarointi (ja suoritus) pienryhmät luokat 2-6 sekä Akroshown kaikki sarjat, kokemuksen mukaan ylemmät luokat
III-tason tuomari	Kaikkien luokkien suoritus- ja taiteellisuustuomarointi, YT- ja D-tuomarointi luokat 1-3
IV-tason tuomari	Kaikkien luokkien suoritus- ja taiteellisuustuomarointi, YT- ja D-tuomarointi kaikki luokat, tuomarivastaavana toimiminen

Tuomareita koskeva ohjeistus, mm. tuomarivelvoite ja -paneelit, on kerrottu Tuomariohjesäännössä.

- Voimistelijalla tulee olla voimassa oleva Voimisteluliiton kilpailulisenssi.
- Voimassa olevat pukusäännöt:
https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/akrobatiavoimistelun-puku-ja-meikkisaannot-paivitetty-10_01_2025/
- Kilpailusuoritukseen tultaessa voimistelijat juoksevat kauniisti sisään lyhintä mahdollista reittiä omalle aloituspaikalle. Yksinkertainen ojennus tuomaristolle ennen alkuasentoa riittää. Loppuasennon jälkeen ei tarvitse ojentaa, poistuminen on vapaavalintainen, tuuletukset ja tunteiden näyttäminen on sallittu.

VOIMISTELIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Voimistelijalla on oikeus

- Suorittaa kilpailusuoritus asianmukaisella ja turvallisuussäädösten mukaisella kilpailualueella.
- Lämmitellä ja harjoitella vähintään 30 minuuttia ennen omaa kilpailusuoritusta sekä osallistua kanveesikokeiluun kilpailualueella seuraavasti:
 - 2–3 luokissa sekä akroshow'n harrastesarjoissa vähintään 5 minuutin yksilövoittikokeilu siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti enintään 50 voimistelijaa ja
 - 4–6 luokissa sekä akroshow'n kilpasarjoissa erillinen vähintään 5 minuutin yksilövoittikokeilu ja tarvittaessa 1 minuutin kokeilu kulmasta kulmaan siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti enintään 50 voimistelijaa sekä vähintään 10 minuutin ryhmäelementtikokeilu siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti korkeintaan 12 kokoonpanoa/5 showjoukkuetta. Etenkin 6. luokan kokeiluihin suositellaan pidempää kokeiluaikaa.
 - Kanveesikokeilu voi olla korkeintaan 1,5 tuntia ennen kilpailusuoritusta.
- Saada kilpailuun liittyvä informaatio ja aikataulu sekä mahdolliset muutokset valmentajalta ja/ tai joukkueenjohtajalta.
- Aloittaa kilpailusuoritus uudelleen ylituomarin luvalla, mikäli keskeytyksen syy johtuu ulkopuolisesta tekijästä (esim. sähkökatkos, väärä musiikki jne.).

Voimistelijalla on velvollisuus

- Käyttäytyä kilpailupaikalla urheilijamaisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, muille urheilijoille ja valmentajille sekä tuomareille.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun tai maajoukkueasuun.
- Noudattaa kilpailun aikataulua ja toimintaohjeita.
- Olla ajoissa omaa suoritusvuoroa varten oikeanlaisessa kilpailuasussa. Myöhästyminen kilpailuvuorosta aiheuttaa suorituksen hylkäämisen.
- Esiintyä palkintojenjaossa kilpailupuku yllä.
- Noudattaa puhtaan urheilun periaatteita (Antidopingsäännöt).
- Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Valmentajalla on oikeus

- Saada kaikki kilpailutapahtumaan liittyvä informaatio ja aikataulu hyvissä ajoin ennen kilpailua.
- Saada seurata omien voimistelijoiden kilpailusuoritusta siihen osoitetulta paikalta kilpailualueen läheisyydessä.
- Saada vaikeustuomarilta ennen kilpailua tieto mahdollisista ongelmista kilpailukortteihin liittyen (mikäli sillä on vaikutusta kilpailuohjelman vaikeusarvoon).

Valmentajalla on velvollisuus

- Toimia aina rehellisesti ja lajin yhteisen edun mukaisesti.
- Käyttäytyä kilpailupaikalla esimerkillisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, toisten seurojen valmentajille ja urheilijoille sekä tuomareille.

- Varmistaa omien voimistelijoiden turvallisuus lämmittelyssä sekä kilpailusuorituksessa.
- Tuntee akrobatiavoimistelun säännöt ja niiden vaatimukset koskien kilpailusuoritusta.
- Huolehtia kilpailukorttien oikeaoppisesta täyttämisestä.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun tai maajoukkueasuun.
- Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta voimistelijoiden suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

TUOMARIN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Tuomarilla on oikeus

- Tulla arvostetuksi toimiessaan tuomarina noudattaen eettisiä periaatteita ja FIG Code of Points:n tuomareita koskevia sääntöjä.

Tuomarilla on velvollisuus

- Huolehtia omasta tuomaripätevyydestä
- Valmistautua huolellisesti hyvissä ajoin ennen kilpailua kertaamalla sääntöjä ja harjoittelemalla arvostelua videoiden ja/tai oikeiden voimistelijoiden avulla.
- Tulostaa ja tuoda kilpailupaikalle omat arvostelulomakkeet (lomakkeet löytyvät Voimisteluliiton nettisivuilta) sekä työvälineet (sekuntikello, kynä, paperia).
- Saapua ajoissa tuomaripalaveriin sekä tuomaripaneeliin.
- Pukeutua kilpailussa asianmukaiseen tuomariasuun.
- Tuomaroida rehellisesti ja tasa-arvoisesti, sääntöjä noudattaen jokaisen kilpailusuorituksen kohdalla.
- Laatia shorthand-muistiinpanot jokaisesta arvostelemastaan suorituksesta. Ylituomari voi pyytää muistiinpanoja mahdollisen konfliktin kohdalla.
- Osallistua tuomarikoulutuksiin, tuomarifoorumeihin ja seminaareihin säännöllisesti.
- Toimia oman seuran valmentajien apuna sääntöjen ja kilpailukorttien suhteen.
- Edellä mainittujen ehtojen laiminlyönti voi aiheuttaa tuomaripätevyyden menettämisen.

LUOKKAKOHTAISET SÄÄNNÖT

LUOKKA 1

Luokassa 1 parin tai trion voimistelijat esittävät yhden pakollisen sarjan, joka sisältää 10 vaikeusosaa. Vaikeusosat tulee suorittaa liiketaulukossa ilmoitetussa järjestyksessä 1-10 ja jokaisesta saa korkeintaan yhden vaikeuspisteen. Osassa liikkeistä helpommasta variaatiosta saa puoli pistettä ja vaativammasta kokonaisen pisteen.

- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan.
- Yksilöliikkeiden osalta korkeamman vaikeuspisteen saa ainoastaan, mikäli koko kokoonpano suorittaa vaikeamman version.
- Koreografia on kielletty, mutta sarja voi sisältää yksinkertaisia ojennuksia ja siirtymisiä liikkeiden välillä.
- Sarja suoritetaan permantomatolla, jonka pituus on vähintään 8 metriä ja leveys vähintään 4 metriä.
- Kaikki liikkeet tulee suorittaa täsmälleen kuvan mukaisessa asennossa.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0
- Liikkeiden väärästä järjestyksestä vähennys 0,3

Arvostelu

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 10)

Ikävaatimukset

Luokan 1 alaikäraja on 7 vuotta. Nuoremmille ja vanhemmille on erilliset kilpailusarjat.

Nuoremmat: 7-10 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 7-10-vuotiaita)

Vanhemmat: yli 7v. (vähintään yhden tulee olla 11-vuotias tai vanhempi, kaikkien vähintään 7v, yläikärajaa ei ole)

Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää.

Mikäli osallistujia jommassakummassa ikäsarjassa on vain yksi tai kaksi kokoonpanoa, yhdistetään nuorempien ja vanhempien sarjat.

Merkkivaatimukset

Jokaisella osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna STARA-merkki.

LUOKAT 2 JA 3

Luokissa 2 ja 3 parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m permantomatoilla tai kanveesilla.

Vaikeusosat valitaan liiketaulukosta; yksi liike jokaiselta riviltä (3 nostoa, 3 heittoa, 3 yksilöliikettä). Liikkeet saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä. Liikkeistä, niiden järjestyksestä ja vaikeusarvoista tulee täyttää tuomaristoa varten kilpailukortti. Kilpailukortti tulee tehdä AcroCompanion –ohjelmalla. Tulostettuun korttiin tulee kirjata käsin, onko kyseessä 2-luokan vai 3-luokan kortti. Sähköisesti palautettujen korttien tiedostojen nimet tulee olla oikein.

- Luokissa 2 ja 3 on käytössä yhteinen liiketaulukko.
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Yksilöliikkeiden vaikeusarvo on voimistelijoiden suorittamien liikkeiden keskiarvo.
- Pienet FIG Code of points mukaiset variaatiot (esim. päälläseisonnassa jalat ristissä) ovat sallittuja.
- Rivit A-C ovat nostoja ja niissä tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Rivit D-F ovat heittoa tai heittoihin valmistavia harjoitteita – osassa liikkeistä ei vaadita lentovaihetta.
- Suorat heitot saa suorittaa eteen tai taakse kuvasta riippumatta.
- Ohjelman maksimipituus on luokassa 2 lyhyempi: 1 minuutti 30 sekuntia ja luokassa 3 pidempi: 2 minuuttia.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.

Liiketaulukoiden tarkennukset

- Haarakulman tilalla voi tehdä myös kulmapidon, ja toisinpäin. Muut liikkeet eivät ole sallittuja niiden tilalla.
- Käsineseisonnat ja olkakäsineseisonnat tulee suorittaa jalat yhdessä, Y-asennossa tai sivuspagaatissa.
- Triojen kuva A4, olkakäsineseisonta jalkojen päällä, ote tulee suorittaa kuvan mukaisesti eli top pitää basen jaloista kiinni.
- Suorat heitot joko eteen tai taakse sallittu seuraavissa kuvissa: parit D2 ja D3, triot D1 ja D2 ja nelikot D1 ja D2.
- Kehtoheitot joko selällä tai vatsalla sallittu parit F2, triot F1-F3, nelikot F1-F3.
- Nostoissa asento voi olla selällä tai vatsallaan parit C3, triot C1 ja nelikot C1
- Yksilöliikkeissä I3-I4 kerävoltin (4/4 pyörinä) voi tehdä myös suorana.
- Triojen ja nelikoiden $\frac{3}{4}$ voltti kuvassa F4 tulee tehdä keränä.

Arvostelu

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 9) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10). Suorituspuhtaus tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

Ikävaatimukset

Molempien luokkien alaikäraja on 7 vuotta. Nuoremmille ja vanhemmille on erilliset kilpailusarjat.

2-luokka nuoremmat: 7-12 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 7-12-vuotiaita)

2-luokka vanhemmat: yli 7v. (vähintään yhden tulee olla 13-vuotias tai vanhempi, kaikkien vähintään 7v, yläikärajaa ei ole)

3-luokka nuoremmat: 7-14 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 7-14-vuotiaita)

3-luokka vanhemmat: yli 7v. (vähintään yhden tulee olla 15-vuotias tai vanhempi, kaikkien vähintään 7v, yläikärajaa ei ole)

Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää.

Mikäli osallistujia saman luokan toisessa ikäsarjassa on vain yksi tai kaksi kokoonpanoa, yhdistetään nuorempien ja vanhempien sarjat luokan sisällä. Eri luokkien sarjoja ei yhdistetä.

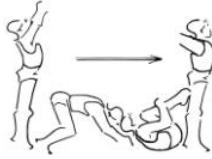

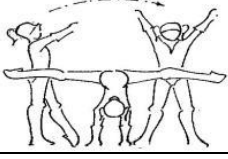

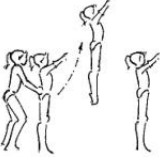

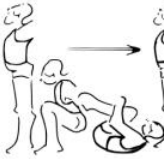





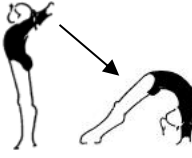




Merkkivaatimukset

Jokaisella luokkaan 2 osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna kuparimerkki.

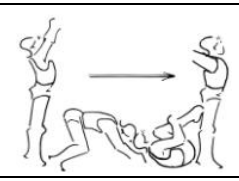
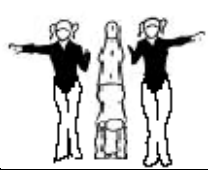

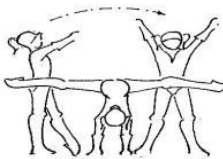



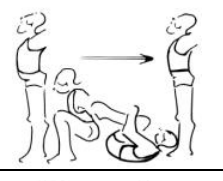



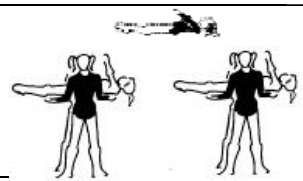

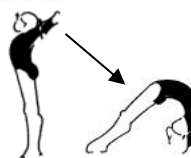




Jokaisella luokkaan 3 osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna pronssimerkki.



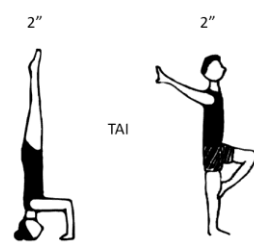
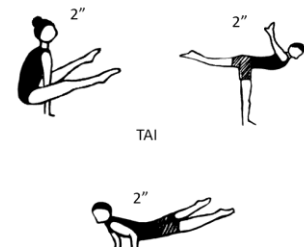
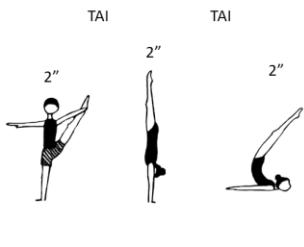
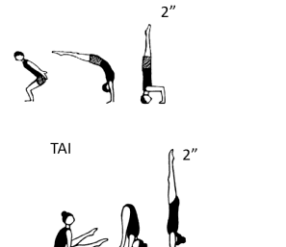
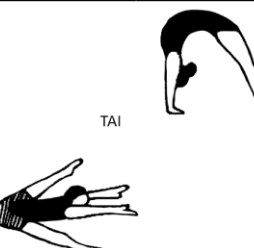
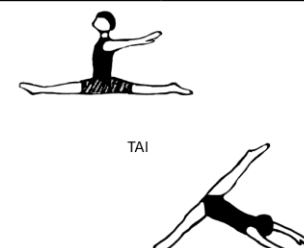
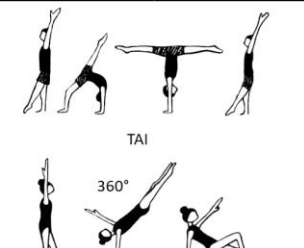
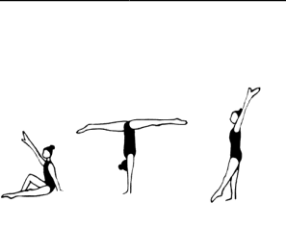
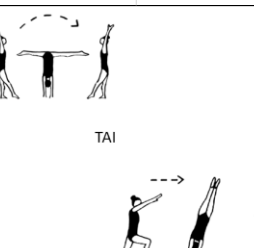
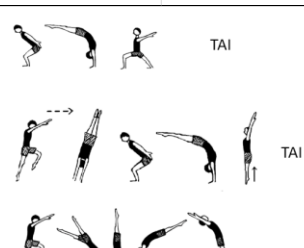
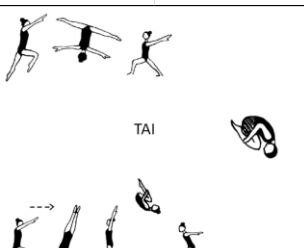

LUOKKA 1 - PARIT

	0,5	1,0
1.		 Kuperkeikka eteen
2.		 Käsiläseisonta parin kanssa 3"
3.	 Kärrynpyörä	 Arabialainen
4.	 Maasta heitto	 Reisiheitto
5.		 Kuperkeikka taakse
6.	 Kukkovaaka 2"	 Vaaka 2" TAI y-vaaka 2"
7.	 Lontoonbussi 3"	 Laatikkonosto 3"
8.	 Silta TAI pannukakku	 Taivutus siltaan
9.	 Päälläseisonta kerässä 2"	 Päälläseisonta suoriin jaloin 2" TAI krokotiili 2"
10.	 Reisiseisonta istuen 3"	 Reisiseisonta seisten 3"





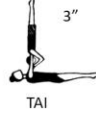






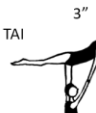






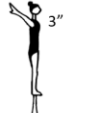

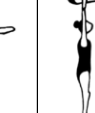

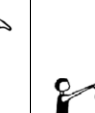

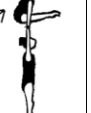
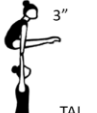

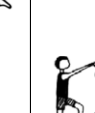

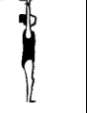






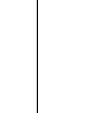



















LUOKKA 1 - TRIOT

	0,5	1,0
1.		 Kuperkeikka eteen
2.	 Käsilläseisonta trion kanssa 3"	 Reisille kässäri 3"
3.	 Kärrynpyörä	 Arabialainen
4.	 Hyppy ylös ja käsillä pito 3"	 Platformin lähtöasento baset polvilla 3"
5.		 Kuperkeikka taakse
6.	 Kukkovaaka 2"	 Vaaka 2" TAI y-vaaka 2"
7.	 Kehtoheiton lähtöasento	 Kehtoheitto
8.	 Silta TAI pannukakku	 Taivutus siltaan
9.	 Päälläseisonta kerässä 2"	 Päälläseisonta suorin jaloin 2" TAI krokotiili 2"
10.	 Reisiseisonta istuen tai toispolviseisonnassa 3"	 Reisiseisonta seisten 3"



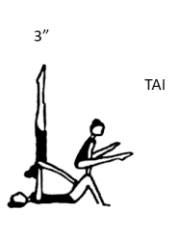
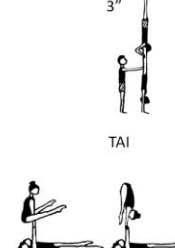

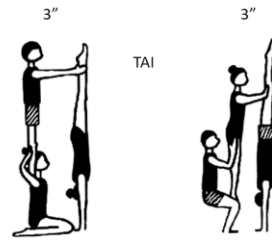
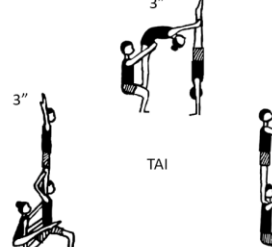
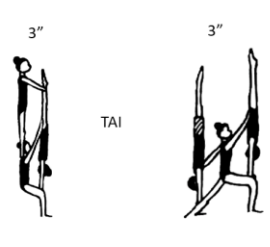
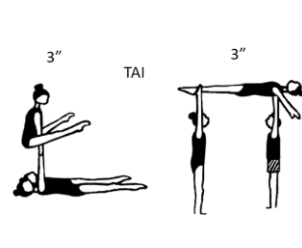

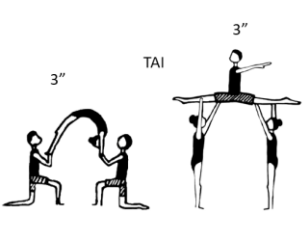

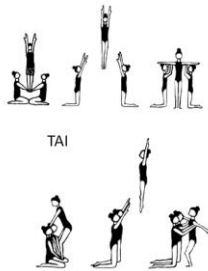
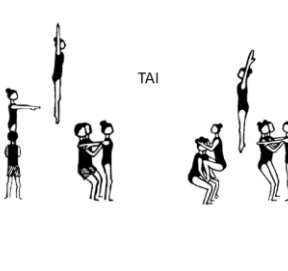
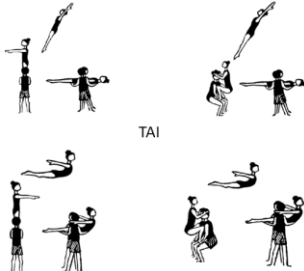
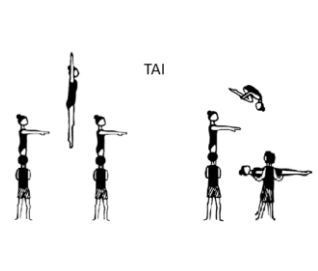
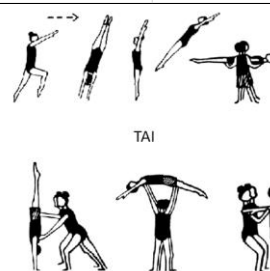
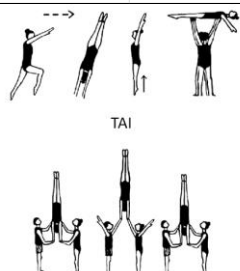
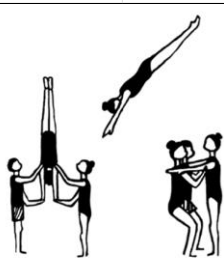
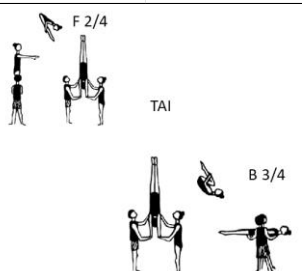
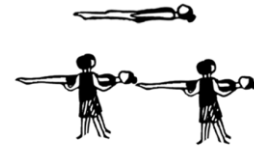
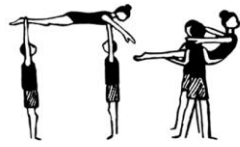
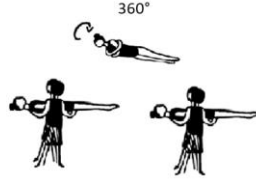
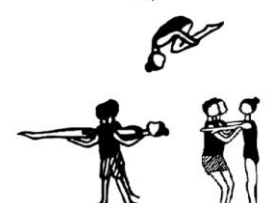
LUOKKIEN 2 JA 3 YKSILÖLIIKKEET

G	 <p>2" TAI 2"</p>	 <p>2" TAI 2"</p>	 <p>TAI 2" TAI 2"</p>	 <p>2" TAI 2"</p>				
	G1	0,4	G2	0,6	G3	0,8	G4	1
	H	 <p>TAI</p>	 <p>TAI</p>	 <p>TAI 360°</p>				
		H1	0,4	H2	0,6	H3	0,8	H4
I		 <p>TAI</p>	 <p>TAI TAI</p>	 <p>TAI</p>	 <p>TAI</p>			
		I1	0,4	I2	0,6	I3	0,8	I4

LUOKKIEN 2 JA 3 PARIEN LIIKETAULUKKO

A		TAI		A1	0,4		TAI		A2	0,6		TAI		A3	0,8		TAI		A4	1										
		TAI		B1	0,4		TAI		TAI		B2	0,6		TAI		B3	0,8		TAI		B4	1								
		C1	0,4		TAI		TAI		TAI		TAI		TAI		TAI		C2	0,6		TAI		TAI		TAI		C3	0,8		C4	1
		TAI		TAI		TAI		D1	0,4		TAI		TAI		D2	0,6		TAI		D3	0,8		TAI		D4	1				
	E1	0,4		TAI		TAI		E2	0,6		TAI		E3	0,8		TAI		E4	1											
	Ei irrotusta	F1	0,4		F2	0,6		F3	0,8		TAI		180°		180°		180°	F4	1											

LUOKKIEN 2 JA 3 TRIOJEN LIIKETAULUKKO

A				
	A1	0,4	A2	0,6
	A3	0,8	A4	1
B				
	B1	0,4	B2	0,6
	B3	0,8	B4	1
C				
	C1	0,4	C2	0,6
	C3	0,8	C4	1
D				
	D1	0,4	D2	0,6
	D3	0,8	D4	1
E				
	E1	0,4	E2	0,6
	E3	0,8	E4	1
F				
	F1	0,4	F2	0,6
	F3	0,8	F4	1

LUOKKIEN 2 JA 3 NELIKOIDEN LIIKETAULUKKO

A		TAI		A2		TAI		A3		TAI		A4	
	A1	0,4	A2		0,6	A3	0,8		A4	1			
B		TAI		B2		TAI		B3		B4			
	B1	0,4	B2		0,6	B3	0,8		B4		1		
C		C2		C3		C4		TAI					
	C1		0,4		C2		0,6	C3	0,8	C4	1		
D		TAI		D2		TAI		D3		TAI		D4	
	D1	0,4	D2		0,6	D3	0,8		D4	1			
E		TAI		E2		TAI		E3		E4			
	E1	0,4	E2		0,6	E3	0,8		E4		1		
F		F2		F3		F4							
	F1		0,4		F2		0,6	F3	0,8	F4	1		

LUOKKA 4

(Kansainväliset ASPIRE-säännöt)

Yleistä

- 4-luokassa voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn (combined) ohjelman. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m kanveesilla.
- Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia. 1 sekunnin aikaylitys hyväksytään ilman aikavähennyksiä. Minimipituutta ei ole. Musiikin ensimmäinen nuotti määrittää ohjelman aloituksen. Ohjelman liikkeiden tulee päättyä staattiseen loppuasentoon täsmällisesti yhtä aikaa musiikin kanssa.
- Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen ja voimistelijoiden ikätasoon sopiva.
- Kilpailu voidaan käydä seuraavissa kategorioissa: naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot.
- Voimistelijoiden pituuserosta ei vähennetä, mutta mahdollinen epäsuhta huomioidaan taiteellisuuspisteissä arvioitaessa kokoonpanon sopuuhaisuutta.
- Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä. Pakolliset vaikeusosat valitaan luokkasarjan liiketaulukoista ([WAGC rules 2025-2028](#)) ja valinnaiset [FIG:n Table of Difficulties \(ToD\)](#) -taulukosta. Valinnaiset elementit voidaan valita myös pakollisten taulukosta, mutta niiden tulee olla eri riviltä kuin pakollisina käytetyt liikkeet. Valinnaiset liikkeet tulee kirjata ToD:in koodien mukaan.
- Elementit tulee suorittaa kilpailukortissa olevan kuvan mukaisesti (pienet variaatiot sallittu).
- Pakollisten elementtien vaikeusarvot on määritelty taulukkoon ja niiden perusteella määräytyy myös koko ohjelman vaikeusarvo.
- Valinnaisia elementtejä ei huomioida ohjelman vaikeusarvossa, mutta ne pitää suorittaa ohjelman erityisvaatimusten (SR) täyttymiseksi.

Yhdistetyn ohjelman erityisvaatimukset (SR)

Parien ohjelman tulee sisältää:

- a. Yhteensä 6 ryhmäelementtiä:
 - 2 pakollista nostoa luokkataulukosta "Balance exercise" + 1 vapaavalintainen nosto ToD:sta tai luokkataulukosta.
 - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.
 - Valinnaisen nostoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 9.
 - 2 pakollista heittoa luokkataulukosta "Dynamic exercise" + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai luokkataulukosta
 - Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
 - Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto.
 - Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14.
- b. Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta.
 - Yksilövoitti EI ole pakollinen

Triojen ja nelikoiden ohjelman tulee sisältää:

- c. Yhteensä 5 ryhmäelementtiä:
 - 1 pakollinen pyramidi luokkataulukosta "Balance exercise" + 1 vapaavalintainen pyramidi ToD:sta tai luokkataulukosta.
 - Pyramidien tulee olla eri riveiltä.

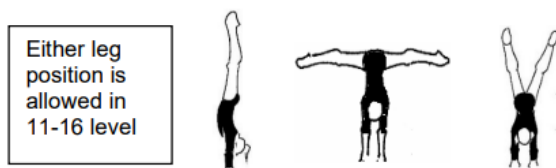
- Valinnaisen pyramidin vaikeusarvo tulee olla vähintään 4 ja maksimiarvo voi olla 16. Pyramidin tulee olla erillinen pakollisesta pyramidista.
 - 2 pakollista heittoa luokkataulukosta "Dynamic exercise" + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai luokkataulukosta
 - Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
 - Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvon tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14 naisilla ja 10 miehillä.
 - Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto.
 - Triot voivat suorittaa maksimissaan 3 horisontaaliasentoon tulevaa kiinniottoa.
 - Nelikko voi suorittaa yhden pakollisen ja yhden valinnaisen horisontaaliasentoon tulevan kiinnioton.
- d. Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta
- Yksilövoltti EI ole pakollinen

Muita huomioita

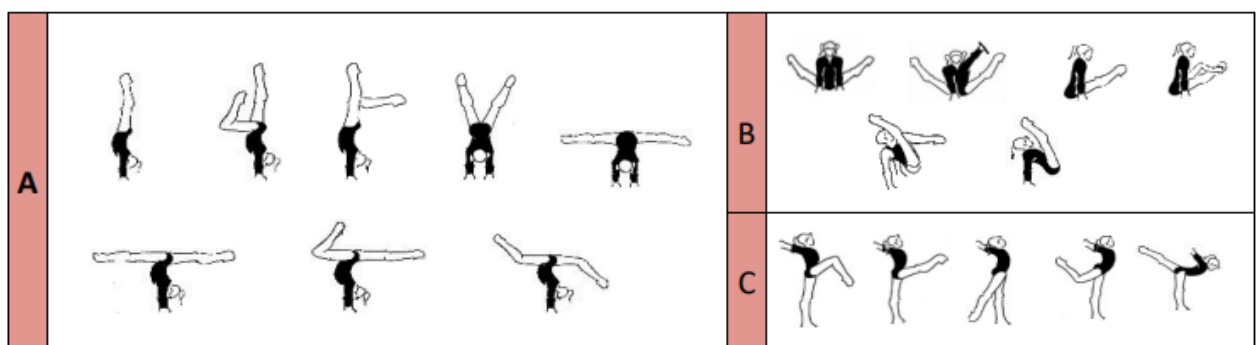
- Staattisissa elementeissä (nostot ja pyramidit) pidon tulee pysyä 3 sekunnin ajan. Meno ja poistuminen vapaa.
- Heitoissa tulee näkyä lentovaihe (irrotus basen otteesta).
- Liikkeitä saa yhdistää sarjoiksi.
- Yksilöliikkeet, jotka valitaan TOD:sta eivät saa ylittää vaikeusarvoa 10.
- Tumbling -kategoriasta valittuja liikkeitä (voltti, flikki, puolivoltti) tulee edeltää vauhdinotto (juoksu, arabialainen). Liike päättyy kahdelle tai yhdelle jalalle riippuen liikkeen luonteesta. Jokainen liike on merkittävä korttiin. Mikäli yksilöliikettä ei ole merkitty korttiin (esim. arabialainen) ei sen jälkeen tulevaa liikettä hyväksytä. Liikkeet on suoritettava yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.
- Kaikki erityisvaatimukset on merkittävä korttiin. Mikäli kokoonpano suorittaa jonkin muun liikkeen kuin mikä on merkitty korttiin, hylätään ko. liikkeen vaikeusarvo. Liike lasketaan kuitenkin erityisvaatimuksiin.
- Kaikki alastulot, joiden arvo on vähintään 1 tulee ottaa kiinni. Ilman kiinniottoa vähennys on 0.5.

Poikkeus → kiinniotto on vapaaehtoinen tykinkuulassa ja kaarisylistä lähtevästä gainer voltista (5/4).

- Käsilläseisonnat voi suorittaa missä tahansa kuvien mukaisesta asennosta ilman erillistä merkintää kilpailukorttiin.



- Pakolliset nostot tulee tehdä kuvan mukaisesti (paitsi käsilläseisonnissa 3 variaatiota sallittu). Valinnaisissa nostoissa topin asennoksi sallitaan kaikki seuraavan kuvan mukaiset asennot:





- Suorille käsille tehtävät mountit tulee edetä matalasta korkeaan

Ohjelman arvostelu

Kilpailusuoritus arvostellaan FIG Code of Points -sääntöjen mukaisesti. Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-piste), taiteellisuus (A-piste) ja vaikeus (D-piste).

- E-pisteet arvostellaan suorituspuhtauden perusteella
 - Lähtöpisteet ovat 10,0.
 - Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkuniilikka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
 - Pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella.
- A-pisteet arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella.
 - Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
 - Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.
- D-pisteet lasketaan loppupistemäärään (max. 0,5) ohjelman vaikeuden perusteella.
 - Yksilöliikkeistä sekä vapaavalintaisista nostoista ja heitoista ei anneta vaikeusarvoa, mutta niiden vaikeuspisteet tulee olla vaatimusten mukaiset.

Vaikeustuomarin ja ylituomarin vähennykset

- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä (SR) annetaan 1,0 pisteen vähennys.
- Nostoissa ja yksilötasapainoissa jokaisesta puuttuvasta sekunnista otetaan 0,3 pisteen aikavähennys.
- Kilpailukorttinvirheestä (liikkeiden väärä järjestys) vähennetään 0,3 per ohjelma.
- Muut FIG Code of Points vähennystaulukoissa olevat mahdolliset vähennykset
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL
- Ohjelman maksimipistemäärä on 30,5.

Kilpailukortti

- 4-luokassa täytetään kilpailukortti.
- 4-luokan kortit tulee laatia AcroCompanion-ohjelmalla, jossa käytetään Aspire-korttipohjaa.
- Ryhmäelementit (nostot ja heitot) sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä kuin ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Väärin täytetystä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.

Ikävaatimukset

- 4-luokan alaikäraja on 8 vuotta. Nuoremmille ja vanhemmille on erilliset kilpailusarjat.



- Nuoremmat: 8-15 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 8-15-vuotiaita)
Vanhemmat: yli 8v (vähintään yhden tulee olla 16-vuotias tai vanhempi, kaikkien vähintään 8v, yläikärajaa ei ole)
- Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää.
- Mikäli osallistujia jommassakummassa ikäsarjassa on vain yksi tai kaksi kokoonpanoa, yhdistetään nuorempien ja vanhempien sarjat.

Merkkivaatimukset

- Jokaisella osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna hopeamerkki.

LUOKKA 5

(FIG PRE-YOUTH)

Yleistä

- Voimistelijat esittävät kaksi ohjelmaa, nosto- sekä heitto-ohjelman. Ohjelmat suoritetaan 12m x 12m joustokanveesilla.
- Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia. 1 sekunnin aikaylitys hyväksytään ilman aikavähennyksiä. Minimipituutta ei ole. Musiikin ensimmäinen nuotti määrittää ohjelman aloituksen. Ohjelman liikkeiden tulee päättyä staattiseen loppuasentoon täsmällisesti yhtä aikaa musiikin kanssa.
- Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen.
- Kilpailu voidaan käydä seuraavissa kategorioissa: naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot.
- Ohjelma koostuu pakollisista ja valinnaisista liikkeistä, jotka löytyvät [FIG Youth and Junior Rules Pre-Youth 11-16 Compulsory Elements](#) –taulukosta sekä [FIG Table Of Difficulties \(ToD\)](#) – taulukosta. Liikkeet yhdistetään koreografialla kokonaisuudeksi. Liikkeet suoritetaan kuten taulukkoon on piirretty.
- Valinnaisia elementtejä ei voi valita pakollisten taulukoista. Vaikeusarvojen tulee noudattaa alla olevan taulukon rajoja

	nosto	heitto
Naisten parit	min 1, max 9	min 1, max 14
Miesten parit	min 1, max 9	min 1, max 14
Sekaparit	min 1, max 9	min 1, max 14
Triot	min 3, max 16	min 1, max 14
Nelikot	min 4, max 16	min 1, max 10
Yksilöt	min 1, max 10	min 1, max 10

- Kaikki erityisvaatimukset on merkittävä kilpailukorttiin. Mikäli kokoonpano suorittaa jonkin muun liikkeen kuin mikä on merkitty korttiin, hylätään ko. liikkeen vaikeusarvo. Liike lasketaan kuitenkin erityisvaatimuksiin.
- Ohjelmassa on sallittua käyttää yksinkertaisia ylimääräisiä liikkeitä (mounts, motions, links, dismounts). Vaikeusarvo maksimissaan 5 - maksimissaan $\frac{3}{4}$ pyörivä liike tai 360 kierre.
- Ohjelmassa voi suorittaa yhteensä enintään kolme alastuloheittoa (kaksi pakollista ja yhden valinnaisen heiton). Kuitenkin enintään kaksi alastuloheittoa lasketaan vaikeusarvoon.
- Kaikki heitot, jotka on merkitty kilpailukorttiin ja ovat vaikeusarvoltaan yli 1, tulee ottaa kiinni, paitsi ”tykinkuula” -alastuloissa tai 5/4 sisäänpäin pyörivä voltti kaarisylistä.
- Kaikki käsinseisonnat voi suorittaa jalat kiinni, V-asenossa tai vaakaspagaatissa, ilman erillistä merkintää kilpailukorttiin.
- Liikkeet, jotka alkavat matalilta käsiltä ja päättyvät suorille käsille voidaan esittää yhtenä liikkeenä, mutta matalan tason tulee sisältyä liikkeeseen.

Ohjelmien erityisvaatimukset (SR)

Parit

- Nosto-ohjelman tulee sisältää:
 - Yhteensä 6 nostoa:
 - joista 4 pakollista nostoa. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.

- ja 2 valinnaista nostoa.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä
 - Liikkeet valitaan vapaasti kategorioista Flexibility, Agility ja Balance.
- Heitto-ohjelman tulee sisältää:
 - Yhteensä 6 heittoa:
 - joista 4 pakollista heittoa. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä
 - ja 2 valinnaista heittoa.
 - Yhteensä 3 tumblingliikettä
 - Yksilövoltti ei ole pakollinen.

Triot ja nelikot

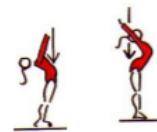
- Nosto-ohjelman tulee sisältää:
 - Yhteensä 3 nostoa:
 - joista 2 pakollista nostoa
 - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Nostoja ei voi yhdistää.
 - joista 1 valinnainen nosto
 - Noston tulee olla erillinen oma pyramidi
 - Valinnainen nosto voi olla samasta kategoriasta kuin pakolliset mutta ei minkään pakollisen variaatio.
 - Yhteensä 3 yksilöliikettä
 - Liikkeet valitaan vapaasti kategorioista Flexibility, Agility ja Balance
 - Kiellettyjä liikkeitä:



- 3 olkapäillä (ns. kolmen torni)
- Basen ollessa spagaatissa ilman käsien tukea lattiasta ja top/middle basen olkapäillä.



- Seisonnat basen lantiolla ja rinnalla kun base on sillassa, kun on vain 2 tukipistettä (ei koske pareja).
Voidaan esittää 3 tukipisteen kanssa.



- Tukipiste lanteilla tai alaselässä, kun basen selän notko on liioiteltu.

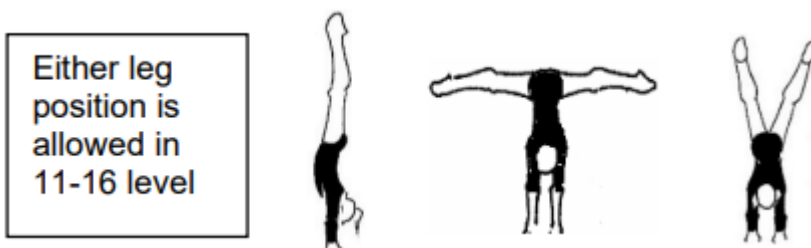
Heitto-ohjelman tulee sisältää:

- Yhteensä 6 heittoa:
 - joista 4 pakollista heittoa. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
 - ja 2 valinnaista heittoa.
- Yhteensä 3 tumblingliikettä
 - Yksilövoltti ei ole pakollinen.
- Rajoituksia:
 - Naisten triossa rivi 1: 360/540 vaakatason kierrettä ei voi käyttää valinnaisena heittona
 - Naisten trion ohjelmassa voi olla vain 3 vaakatason kiinniottoa. Kiinniottojen yksipuolisuus voi kuitenkin vaikuttaa taiteellisuuspisteisiin.
 - Miesten nelikon ohjelmassa vaakatason kiinniottoja voi olla yhdessä pakollisessa heitossa sekä yhdessä valinnaisessa.

Yksilöliikkeet:

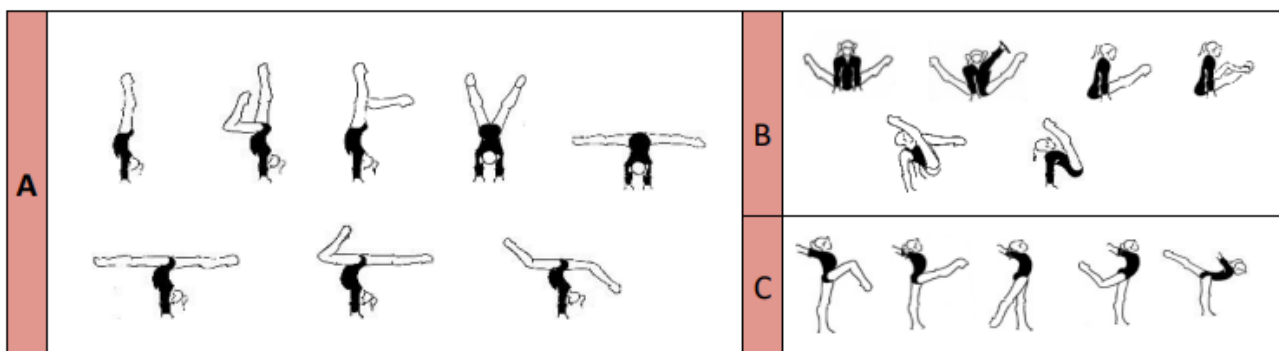
- Molemmissa ohjelmassa voimistelijoiden tulee suorittaa 3 yksilöliikettä joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin (kaanonissa).

Sallitut käsilläseisannon variaatiot 5. luokan pakollisten taulukon nostoissa



Pakolliset nostot tulee tehdä kuvan mukaisesti (paitsi käsilläseisannoissa 3 variaatiota sallittu). Valinnaisissa nostoissa topin asennoksi sallitaan kaikki seuraavan kuvan mukaiset asennot:

Allowed variation Table 11- 16



Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty- balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and foot stands

OHJELMAN ARVOSTELU

Kilpailusuoritus arvostellaan FIG Code of Points -sääntöjen mukaisesti. Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-piste), taiteellisuus (A-piste) ja vaikeus (D-piste).

- E-pisteet arvostellaan suorituspuhtauden perusteella
 - Lähtöpisteet ovat 10,0.
 - Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkuniikka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
 - Pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella.
- A-pisteet arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella.
 - Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
 - Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.
- D-pisteet arvostellaan ohjelman vaikeuden perusteella.
 - D-pisteet lasketaan loppupistemäärään (max. 0,5) pakollisten elementtien vaikeusarvon perusteella.
 - Yksilöliikkeistä sekä vapaavalintaisista nostoista ja heitoista ei anneta vaikeusarvoa, mutta niiden vaikeuspisteet tulee olla vaatimusten mukaiset.

D-Value of Compulsory Elements
0.0
0.1
0.2
0.3
0.4
0.5

- Vaikeustuomarin ja ylituomarin vähennykset
 - Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä/erityisvaatimuksesta annetaan 1,0 pisteen vähennys.
 - Muut vähennykset ylituomarin vähennystaulukon mukaisesti (esim. nostoissa ja yksilötasapainoissa jokaisesta puuttuvasta sekunnista 0,3 pisteen aikavähennys)
 - Sääntöjen vastaisten liikkeiden suorittamisesta vähennetään joka kerta -1.0, vaikka liikettä ei ole merkitty kilpailukorttiin, kun
 - Elementti ylittää sille sallitun maksimiarvon
 - Yksinkertaiset liikkeet (mounts, motions, links, dismounts) ylittävät sallitun pyörimis- (¼) tai kierremäärän (360) tai vaikeusarvo 5 ylittyy.
 - Suoritetaan kielletty liike.
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: $Ex2 + A + D - Väh. = TOTAL$

Kilpailukortti

- 5-luokassa täytetään kilpailukortti AcroCompanion ohjelmalla, jossa käytetään Pre-Youth -korttipohjaa.
- Ryhmäelementit sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä kuin ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Väärin täytettyä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.

Ikävaatimukset

- 5-luokassa voimistelijoiden alaikäraja on 10 vuotta.

- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna kultamerkki.

Pituusero

5-luokan osalta käytössä on pituusvähennykset ja pituusmittaus kaikissa kilpailuissa. Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Sallittu pituusero kokoonpanon voimistelijoiden välillä on korkeintaan 29,99 cm. Ryhmillä kaikista lyhimmän ja pisimmän ero saa olla suurempi, kunhan kahden pituusjärjestyksessä peräkkäisen välinen ero ei koskaan ole yli 29,99 cm.

Mikäli pituusero on 30 – 34,99 cm, on pituusvähennys 0,1. Mikäli pituuseroa on 35 cm tai enemmän, vähennetään 0,3.

Palkitseminen

- Luokkakilpailuissa palkitaan erikseen nosto-ohjelman kolme parasta (kulta-hopea-pronssi) ja erikseen heitto-ohjelman kolme parasta (kulta-hopea-pronssi)
- Kokonaiskilpailua tai finaalia ei ole.

KILPALINJAN YLI 11-VUOTIAAT

(FIG YOUTH 12-18)

Merkkivaatimus: kultamerkki

Yli 11-vuotiaiden kilpailumuoto on nosto- ja heitto-ohjelmista koostuva kaksioittelu. Ohjelmakohtaista kilpailua ei ole eikä ohjelmakohtaisia palkintoja jaeta. Mitalit jaetaan ottelun kokonaispisteiden perusteella.

Käytössä ovat [FIG:n 12-18-vuotiaiden sarjan säännöt](#) kokonaisuudessaan. Tässä on lyhyt tiivistelmä kunkin ohjelman erityisvaatimuksista. Tiivistelmä ei sisällä sääntöjen kaikkia yksityiskohtia.

Pituusero

Pituusvähennykset ja pituusmittaus on käytössä kaikissa kilpailuissa. Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Sallittu pituusero kokoonpanon voimistelijoiden välillä on korkeintaan 29,99 cm. Ryhmillä kaikista lyhimmän ja pisimmän ero saa olla suurempi, kunhan kahden pituusjärjestyksessä peräkkäisen välinen ero ei koskaan ole yli 29,99 cm.

Mikäli pituusero on 30 – 34,99 cm, on pituusvähennys 0,3. Mikäli pituuseroa on 35 cm tai enemmän, vähennetään 0,5.

Kaksioittelu, parit ja ryhmät

Ottelussa kukin pienryhmä suorittaa kaksi ohjelmaa: nosto- ja heitto-ohjelman. Nosto-ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia 30 sekuntia, heitto ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Heitto-ohjelman erityisvaatimukset:

- 6-8 heittoa
- Kahden heiton tulee olla kiinniottoheitto
- 3 yksilöliikettä
- Vaikeuden maksimi 80

Nosto-ohjelman erityisvaatimukset:

- Pareilla 5-8 nostoa ja ryhmillä 3-8 nostoa
- Yhden noston on oltava topin tukematon käsinseisonta
- 3 yksilöliikettä
- Vaikeuden maksimi 90

Ottelun kokonaistuloksissa lasketaan molempien ohjelmien pisteet yhteen.

SM-LINJA

Voimistelijoilla tulee olla kultamerkki suoritettuna. Vaikeuspistevaatimus ei ole käytössä tavallisissa luokkakilpailuissa vaan ainoastaan SM-kilpailussa.

Kilpaillaan viidessä eri kategoriassa:

- naisten parit (WP)
- miesten parit (MP)
- sekaparit (MxP)
- naisten triot (WG)
- miesten nelikot (MG)

Keväällä 2025 SM-linjan ikäsarjat ovat seuraavat:

- Aikuiset (yli 15-vuotiaat)
- Nuoret (13–19-vuotiaat)

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikärajava voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin tai korkeintaan kolmella (3) vuodella ylöspäin. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

Kokoonpanot saavat valita, suorittavatko yhden, kaksi vai kolme ohjelmaa. Kukin ohjelma palkitaan erikseen. Kokonaiskilpailua ei ole.

Muilta osin aikuisten sarjassa noudatetaan FIG Seniors-sääntöjä ja nuorissa FIG Juniors-sääntöjä.

Kansainvälisten sääntöjen mukainen pituusvähennys on käytössä kaikissa kilpailuissa:

Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Sallittu pituusero kokoonpanon voimistelijoiden välillä on korkeintaan 29,99 cm. Ryhmillä kaikista lyhimmän ja pisimmän ero saa olla suurempi, kunhan kahden pituusjärjestyksessä peräkkäisen välinen ero ei koskaan ole yli 29,99 cm.

Mikäli pituusero on 30 – 34,99 cm, on pituusvähennys 0,5. Mikäli pituuseroa on 35 cm tai enemmän, vähennetään 1,0.

VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT

Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa käytetään kansallisia luokkakilpailuiden sääntöjä.

Sarjat

Voimisteluliiton mestaruuskilpailut järjestetään luokissa 2-5 ja kilpalinjan yli 11-vuotiaiden kaksioittelu. Voimisteluliiton mestaruuksia ei jaeta luokassa 1 eikä SM-linjalla.

Osallistumisoikeus

Voimistelijoiden tulee täyttää luokakohtaiset ikä- ja merkkivaatimukset. Voimistelija ei voi osallistua samalla kaudella ja kokoonpanolla sekä Voimisteluliiton mestaruuskilpailuihin että SM-kilpailuihin. Eri kokoonpanolla osallistuminen on sallittua.

Pituusmittaus

Yli 11-vuotiaiden kilpalinjan ja 5-luokan osalta käytössä on pituusvähennykset ja pituusmittaus. Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Mikäli pituusero on 30cm, tulee pituusvähennys. 35 sentistä isompi vähennys. 5-luokan vähennys Pre-Youth mukaisesti ja kilpalinjan yli 11v Youth mukaisesti:

- 30 cm up to 34,99 difference have the following deductions:

Pre-Youth	11 – 16	0.1
Youth	12 – 18	0.3
Junior	13 – 19	0.5
- 35 cm and more difference between partners have the following deductions:

Pre-Youth	11 – 16	0.3
Youth	12 – 18	0.5
Junior	13 – 19	1.0

Alkukilpailu ja finaali

Kilpalinja yli 11-vuotiaissa kilpaillaan suoraan finaali kaksioittelussa, ei erillistä alkukilpailua.

Kaikkissa muissa sarjoissa järjestetään alkukilpailu ja finaali, riippumatta osallistuvien kokoonpanojen lukumäärästä. Finaaliin pääsee:

- Alle 12 ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 6
- 12-29 ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 8
- 30 tai yli ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 10

Finaaliin pääsyn edellytyksenä on ohjelman suorittaminen alkukilpailussa. Luokassa 5 on suoritettava sekä heitto- että nosto-ohjelma alkukilpailussa.

Finaalissa pisteet alkavat nolasta. Alkukilpailun pisteitä ei huomioida Voimisteluliiton mestaruuskilpailun lopullisissa tuloksissa.

Finaalissa luokat 2-4 suorittavat finaalissa yhdistetyn ohjelman. Luokassa 5 finaalin ohjelma on nosto- tai heitto-ohjelma (vaihtuu kahden vuoden syklissä). Vuonna 2025 sarjat ovat:

- Naisten parit: heitto
- Sekaparit: nosto
- Miesten parit: heitto
- Naisten triot: nosto
- Miesten nelikot: heitto

Tasapisteet

Mikäli alkukilpailun pisteet ovat tasan, pääsee finaaliin korkeammilla suorituspisteillä (E). Luokassa 5 lasketaan yhteen molempien ohjelmien suorituspisteet.

Finaalissa tasapisteiden sattuessa, Voimisteluliiton mestaruudet jaetaan korkeimpien suorituspisteiden (E) perusteella. Mikäli nekin ovat tasan, ratkaisevat taiteellisuuspisteet (A). Näidenkin ollessa tasan, jää tasatullos voimaan.

Tulosten ilmoittaminen

Luokkien 2 ja 3 alkukilpailusta julkaistaan ainoastaan kategoriatulokset – ei sijoituksia lainkaan. Tulosten yhteydessä mainitaan ”finaaliin” niiden kohdalla, jotka sinne yltävät (eli 6, 8 tai 10 riippuen osallistujamäärästä).

Luokan 2 finaalissa tulokset ilmoitetaan tavalliseen tapaan eli kaikille kategoriatulos ja kolmelle parhaalle sijoitus. Luokan 3 finaalissa julkaistaan pisteet ja sijoitukset. Luokissa 4 ja 5 julkaistaan normaaliin tapaan sekä pisteet että sijoitukset, alkukilpailussa lisäksi myös merkintä finaaliin pääsystä.

Palkitseminen

Kaikissa luokissa palkitaan finaalin kolme parasta kokoonpanoa Voimisteluliiton mestaruusmitaleilla kulta – hopea – pronssi.

SM-KILPAILUT

SM-kilpailut käydään FIG säännöillä kahdessa ikäsarjassa:

- 13-19-vuotiaat (juniorisäännöt)
- yli 15-vuotiaat (seniorisäännöt)

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikäraja voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin tai korkeintaan kolmella (3) vuodella ylöspäin. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

Kussakin ikäsarjassa on FIG sääntöjen mukaiset viisi kategoriaa:

- naisten pari
- miesten pari
- sekapari
- naisten trio
- miesten nelikko

Osallistumisoikeus

SM-kilpailuun osallistumiseksi vaaditaan kultamerkki, oikea ikä ja riittävät vaikeuspisteet.

Vaikeusvaatimus: parien nosto 0,35, parien heitto 0,45, ryhmien nosto 0,45, ryhmien heitto 0,55

SM-kilpailun vaikeuspistevaatimus tulee todentaa viimeistään 28.3. joko lähettämällä tuomarivastaavalle nosto- ja heitto-ohjelmien kilpailukortit sekä videot ohjelmista, joissa vaikeusvaatimukset toteutuvat tai vaihtoehtoisesti kuvakaappaus tuloksista kilpailuista vuodelta 2025, jossa vaikeusvaatimukset toteutuvat. Myös itse SM-kilpailuihin on palautettava vaikeusvaatimusten mukaiset kilpailukortit.

Valmentajien tulee huolehtia, että taitotasoon nähden liian korkeita vaikeuspisteitä ei lähdetä yrittämään puhtauden ja turvallisuuden kustannuksella.

Voimistelija ei voi osallistua samalla kaudella ja kokoonpanolla sekä Voimisteluliiton mestaruuskilpailuihin että SM-kilpailuihin. Eri kokoonpanolla osallistuminen on sallittua.

Alkukilpailu

Alkukilpailun yhteydessä palkitaan ohjelmakohtaiset suomenmestaruudet: nosto-ohjelmien mestaruudet ja heitto-ohjelmien mestaruudet. Alkukilpailuun on mahdollista osallistua joko yhdellä tai kahdella ohjelmalla.

Finaali

Alkukilpailun kokonaispisteiden (heitto + nosto) perusteella finaaliin pääsee nuorten sarjassa 8 ja aikuisten sarjassa 6 parasta kokoonpanoa.

Finaaliin pääsyn edellytyksenä on kahden ohjelman suorittaminen alkukilpailussa. Finaalissa suoritetaan yhdistetty ohjelma.

Tasapisteet

Mikäli alkukilpailun pisteet ovat tasan, pääsee finaaliin korkeammilla yhteenlasketuilla suorituspisteillä (BAL E-piste + DYN E-piste). Näidenkin ollessa tasan, on sijoitus jaettu.

Finaalissa tasapisteiden sattuessa, voittaa korkeammat pisteet finaalissa yhdistetyllä ohjelmalla saanut kokoonpano. Mikäli nämäkin pisteet ovat tasan, on sijoitus jaettu.

Palkitseminen

Kokonaiskilpailun suomenmestaruudet palkitaan kolmen ohjelman yhteenlaskettujen pisteiden perusteella (nosto + heitto + yhdistetty). Lisäksi palkitaan alkukilpailun perusteella ohjelmakohtaiset mestaruudet erikseen nostosta ja heitosta.