

AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2024

parien, triojen ja nelikoiden luokat 1–6

SISÄLLYS

AKROBATIOVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2024	2
KILPAILUJÄRJESTELMÄ.....	4
PALKITSEMINEN.....	5
KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT	6
VOIMISTELIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA	7
VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA.....	7
TUOMARIN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA.....	8
ALOKASLUOKKA 1	9
TULOKASLUOKKA 2.....	12
KEHITTYJÄLUOKKA 3.....	17
EDISTYJÄLUOKKA 4	22
TAITAJALUOKKA 5.....	26
MESTARILUOKKA 6	31
VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT	32
SM-KILPAILUT	33
KILPAILUKORTIN TÄYTTÖOHJEET	34

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).

Alokasluokka 1

Taitovaatimuksena suoritettu Stara-merkki

- nuoremmat 7-10v
- vanhemmat yli 7v

Stara-merkki

Tulokasluokka 2

Taitovaatimuksena suoritettu kuparimerkki

- nuoremmat 7-12v
- vanhemmat yli 7v

kuparimerkki

Kehittyjäluokka 3

Taitovaatimuksena suoritettu pronssimerkki

- nuoremmat 7-14v
- vanhemmat yli 7v

pronssimerkki

hopeamerkki

Edistyjäluokka 4

Taitovaatimuksena suoritettu hopeamerkki

- nuoremmat 8-15v
- vanhemmat yli 8v

kultamerkki

smaradgimerkki

Taitajaluokka 5

Taitovaatimuksena suoritettu kultamerkki

- yli 10v

timanttimerkki

Mestariluokka 6

Taitovaatimuksena suoritettu kultamerkki

- 12-18v
- yli 13v

PALKITSEMINEN

STARA-sarja Kaikki voimistelijat palkitaan STARA-mitalilla

1.Ik Alokasluokka 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.

2.Ik Tulokasluokka 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.

3.Ik Kehittyjäluokka 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.

4.Ik Edistyneitäluokka Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan

5.Ik Taitajaluokka Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan ohjelmakohtaisesti (ei kokonaiskilpailua)

6.Ik Mestari luokka 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 vain Alokas-, Tulokas- ja Kehittyjäluokkia).
- Alokas-, Tulokas - ja Kehittyjäluokissa kaikki liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti, eli esimerkiksi topin kasvojen suuntaa tai basen asentoa ei voi muuttaa. Edistyjä-, Taitaja- ja Mestariluokassa pienet variaatiot ovat sallittuja *FIG Code of Points*:n mukaisesti.
- 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 (tuomarikortti) akrobatiavoimistelussa.

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

Arvi	Stara
I-tason tuomari	1lk Alokasluokka ja akropuut 1-2lk
II-tason tuomari	2lk Tulokas- ja 3lk Kehittyjäluokat, akropuut 3-4lk sekä Akroshown kaikki sarjat
III-tason tuomari	4lk Edistyjä-, 5lk Taitaja- ja 6lk Mestariluokkien suoritus- ja taiteellisuustuomarointi
IV-tason tuomari	4lk Edistyjä-, 5lk Taitaja- ja 6lk Mestariluokkien vaikeus- ja ylituomarointi sekä tuomarivastaavana toimiminen

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

- Voimistelijalla tulee olla voimassa oleva Voimisteluliiton kilpailulisenssi.
- Kilpailuasujen kohdalla noudatetaan *FIG Code of Points*:n sääntöjä. Kilpailukokoonpanolla tulee olla yhtenäinen kilpailuasua. Shortsit kilpailupuvun päällä on kielletty. Alusvaatteet eivät saa näkyä puvun alta.
- Meikkaaminen alle 12-vuotiailla on kielletty. Muissa ikäluokissa kevyt ja luonnollinen meikki on sallittua. Pestävät hiusvärit on kaikissa ikäluokissa kielletty. Kevyt hiuskimalle on sallittu.
- 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 kilpailualustaa vastaavalla alueella vähintään 30 minuuttia ennen oman kilpailublokin alkua.
- 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 ja pitää tuomarikirja mukana jokaisessa kilpailussa.
- 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

ALOKASLUOKKA 1

Alokasluokassa parin, trion tai nelikon 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. Nelikoilla kahtena parina suoritettavien nostojen tulee pysyä yhtä aikaa.
- 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

Alokasluokan 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.

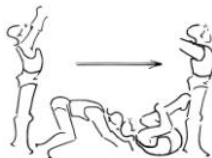

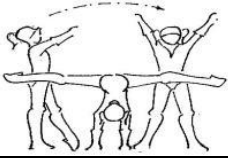

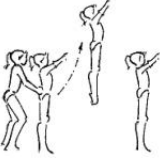
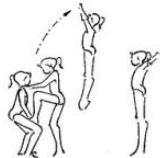
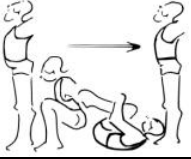





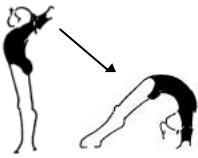




Mikäli osallistujia jommassakummassa ikäsarjassa on vain yksi tai kaksi kokoonpanoa, yhdistetään nuorempien ja vanhempien sarjat.

Merkkivaatimukset

Jokaisella osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna STARA-merkki.



Alokasluokka 1 - PARIT ja NELIKOT

	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 suorin jaloin 2" TAI krokotiili 2"
10.	 Reisiseisonta istuen 3"	 Reisiseisonta seisten 3"



Alokasluokka 1 - TRIOT

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

TULOKASLUOKKA 2

Tulokasluokassa 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.

- Ohjelman maksimipituus on 1 minuutti 30 sekuntia.
- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko.
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Yksilöliikkeiden osalta korkeamman vaikeuspisteen saa ainoastaan, mikäli koko kokoonpano suorittaa vaikeamman version. Voimistelijat saavat suorittaa keskenään eri yksilöliikkeet, mutta silloin vaikeusarvo lasketaan helpoimman liikkeen mukaan.
- 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. Nelikoilla kahtena parina suoritettavien nostojen tulee pysyä yhtä aikaa.
- Rivit D-F ovat heittoa tai heittoihin valmistavia harjoitteita – osassa liikkeistä ei vaadita lentovaihetta.
- Suorat heitot saa suorittaa eteen tai taakse kuvasta riippumatta.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.

Arvostelu

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

Ikävaatimukset

Tulokasluokan alaikäraja on 7 vuotta. Nuoremmille ja vanhemmille on erilliset kilpailusarjat.

Nuoremmat: 7-12 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 7-12-vuotiaita)

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





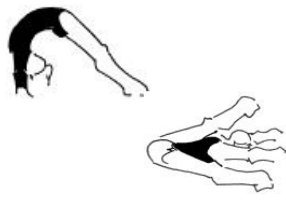
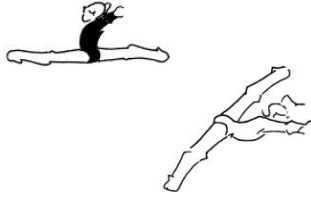
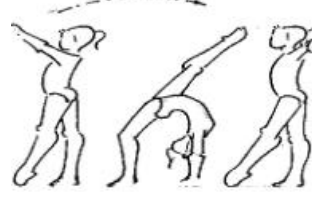
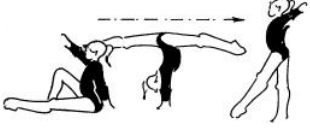
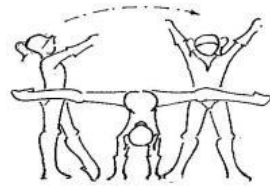


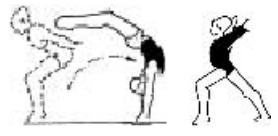
Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää.

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



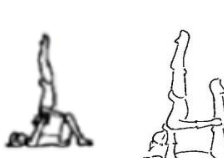





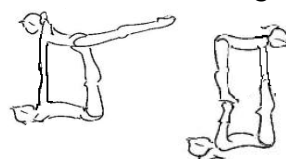

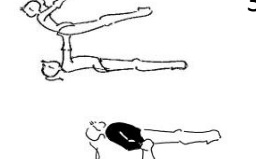
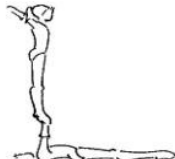
Merkkivaatimukset

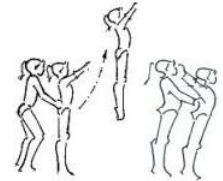

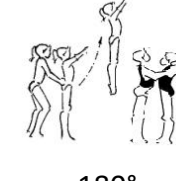




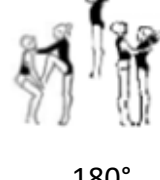

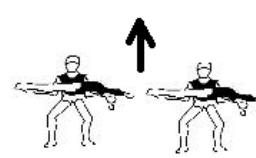


Jokaisella osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna kuparimerkki.

Tulokasluokka 2 – YKSILÖLIIKKEET
(parien, triojen ja nelikoiden yhteinen taulukko)













G	 2"		 2"		 2"		 2"	
	G1	0,4	G2	0,6	G3	0,8	G4	1,0
H	 silta tai pannukakku		 spagaati (etu tai sivu)		 siltakaato eteen/taakse		 istumasta siltakaato	
	H1	0,4	H2	0,6	H3	0,8	H4	1,0
I	 käärnypyörä		 arabialainen		 perhonen		 menikeli paikaltaan	
	I1	0,4	I2	0,6	I3	0,8	I4	1,0

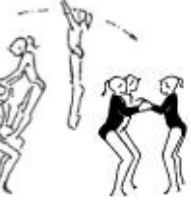

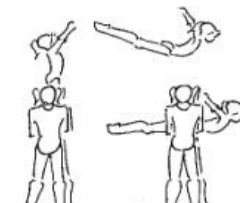



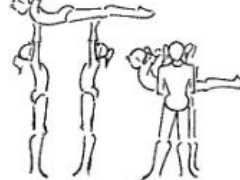
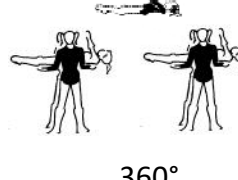
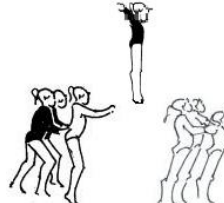

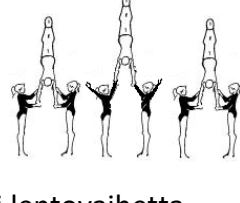

Tulokasluokka 2 - PARIT

A	 3"		 3"		 3"		 3"	
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4	1,0
B	 3"		 3"		 3"		 3"	
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4	1,0
C	 3"		 3"		 3"		 3"	
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4	1,0

D					 180°			
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4	1,0
E							 180°	
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4	1,0
F	 ei irrotusta							
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4	1,0




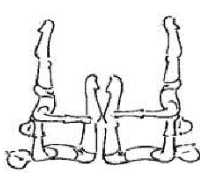


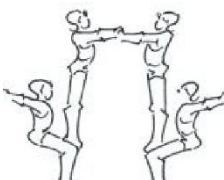
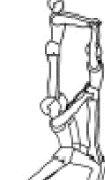


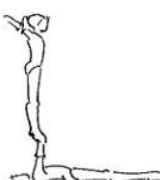

Tulokasluokka 2 - TRIOT

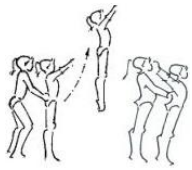
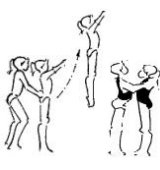
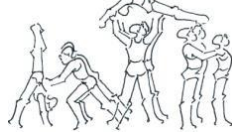
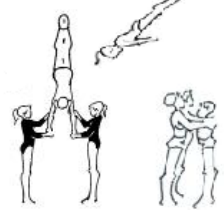

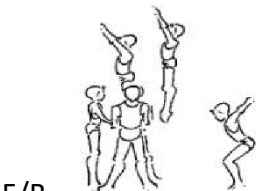


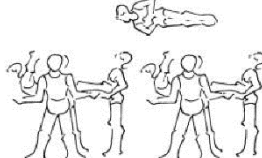
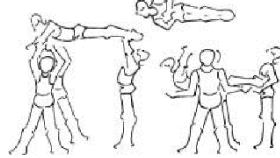


A	 3"	 3"	 3"	 3"
	A1 0,4	A2 0,6	A3 0,8	A4 1,0
B	 3"	 3"	 3"	 3"
	B1 0,4	B2 0,6	B3 0,8	B4 1,0
C	 3" (haara) kulmapito	 3"	 3"	 3"
	C1 0,4	C2 0,6	C3 0,8	C4 1,0

D	 tai reisi "boost"	 F/B		 tai reisi "boost"
	D1 0,4	D2 0,6	D3 0,8	D4 1,0
E	 E1*	 R=arabialainen	 E3*	 360°
	E1* 0,4	E2 0,6	E3* 0,8	E4* 1,0
F	 F1	 ei lentovaihetta	 ei lentovaihetta	
	F1 0,4	F2 0,6	F3 0,8	F4 1,0

*E1, E3, E4 lähtöasento voi olla vatsallaan tai selällään

Tulokasluokka 2 - NELIKOT

A	 3"	 3"	 3"	 3"			
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4
B	 3" x 2	 3"	 3"	 3"			
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4
C	 3"	 3" x 2	 3" x 2	 3" (haara)kulmapito			
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4

D	 x 2	 180° x 2	 ei lentovaihetta				
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4
E		 F/B	 ei lentovaihetta				
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4
F	 kolmas base kainaloista	 F2*	 ei lentovaihetta	 360° kolmas base kainaloista			
	F1*	0,4	F2*	0,6	F3	0,8	F4*

*F1, F2 ja F4 lähtö voi olla vatsallaan tai selällään

KEHITTYJÄLUOKKA 3

Kehittyjäluokassa parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m 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.

- Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Yksilöliikkeiden osalta korkeamman vaikeuspisteen saa ainoastaan, mikäli koko kokoonpano suorittaa vaikeamman version. Voimistelijat saavat suorittaa keskenään eri yksilöliikkeet, mutta silloin vaikeusarvo lasketaan helpoimman liikkeen mukaan.
- Pienet FIG Code of Points mukaiset variaatiot (esim. päälläseisonnassa jalat ristissä) ovat sallittuja
- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko.
- Rivit A-C ovat nostoja ja niissä tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia. Nelikoilla kahtena parina suoritettavien nostojen tulee pysyä yhtä aikaa.
- Rivit D-F ovat heittoa
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0

Arvostelu

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

Ikävaatimukset

Kehittyjäluokan aläikärajana on 7 vuotta. Nuoremmille ja vanhemmille on erilliset kilpailusarjat.

Nuoremmat: 7-14 vuotta (kaikkien kokoonpanon voimistelijoiden tulee olla 7-14-vuotiaita)

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

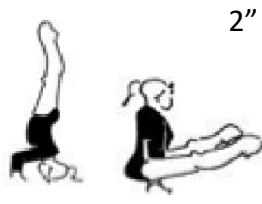
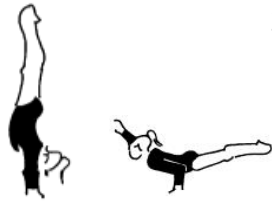
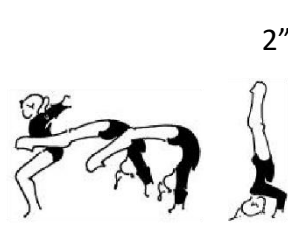

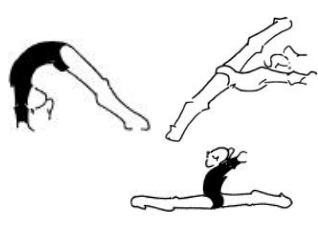
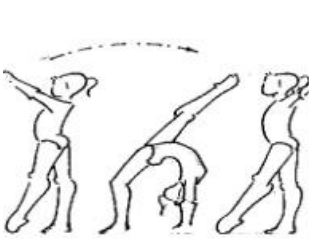
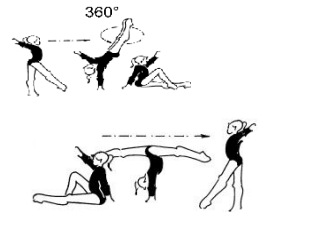
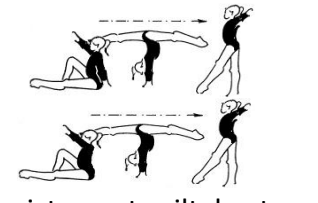

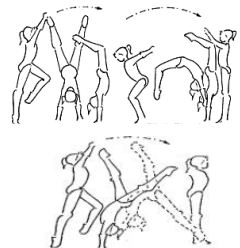
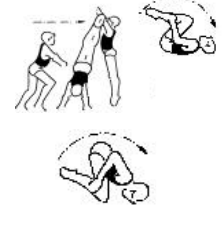
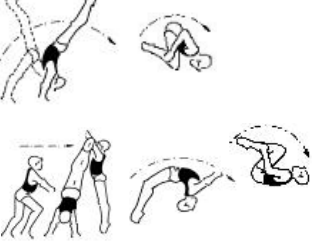
Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää.

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






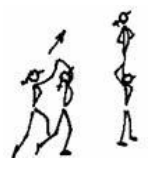


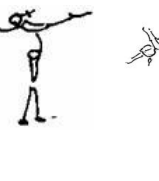
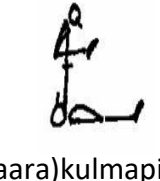


Merkkivaatimukset

Jokaisella osallistuvalla voimistelijalla tulee olla suoritettuna pronssimerkki.

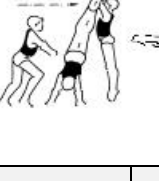


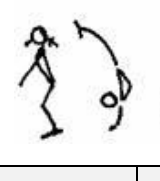

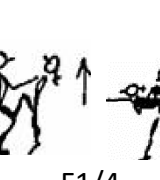
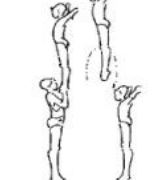


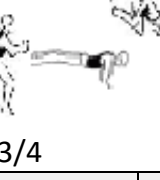


Kehittyjäluokka 3 – YKSILÖLIIKKEET
(parien, triojen ja nelikoiden yhteinen taulukko)

G	 <p>2"</p> <p>päälläseisonta tai (haara)kulmapito</p>	 <p>2"</p> <p>kässäri tai yhden käden krokotiili</p>	 <p>2"</p> <p>flikki päälläseisontaan</p>	 <p>2"</p> <p>flikki kässäriin</p>			
	G1	0,4	G2	0,6	G3	0,8	G4
H	 <p>silta tai spagaati</p>	 <p>siltakaato eteen/taakse</p>	 <p>360° diamidov tai istumasta siltakaato</p>	 <p>istumasta siltakaato joko yhdellä kädellä tai lähtö ilman käsiä</p>			
	H1	0,4	H2	0,6	H3	0,8	H4
I	 <p>arabialainen</p>	 <p>arabi-flikki tai puolivoltti</p>	 <p>arabi-voltti tai eteen voltti</p>	 <p>puolivoltti-voltti tai arabi-flikki-voltti</p>			
	I1	0,4	I2	0,6	I3	0,8	I4



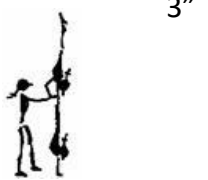

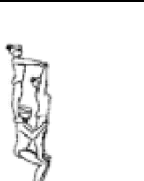


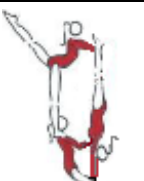
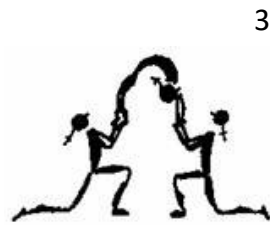



Kehittyjäluokka 3 - PARIT

A	 3"		 3"		 3"		 3"	
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4	1,0
B	 3"		 3"		 3"		 3"	
	B1	0,4	B2	0,6	B3*	0,8	B4	1,0
C	 3"		 3"		 3"		 3"	
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4	1,0

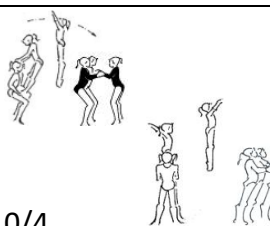
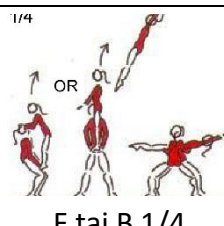
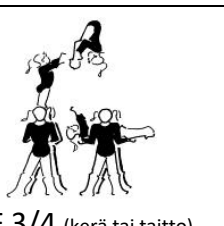
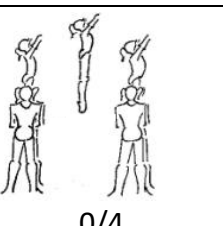
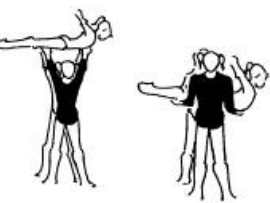
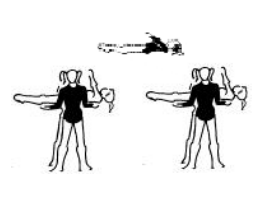
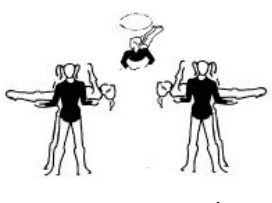
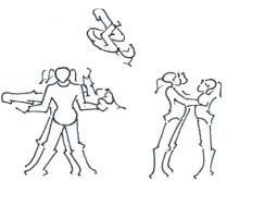

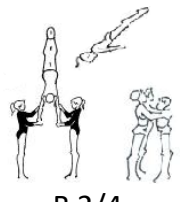
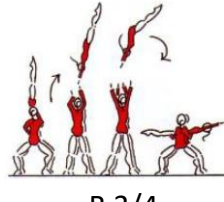
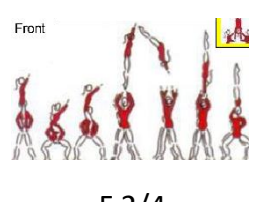
*B3= riittää, että sormet käyvät koskettamassa lattiaa

D	 3"		 3"		 3"		 3"	
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4	1,0
E	 3"		 3"		 3"		 3"	
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4	1,0
F	 3"		 3"		 3"		 3"	
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4	1,0

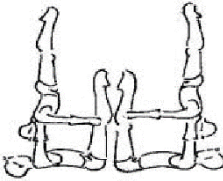
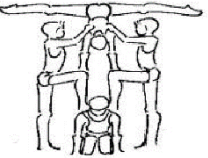
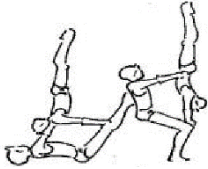
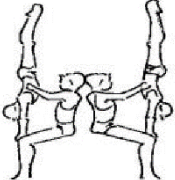




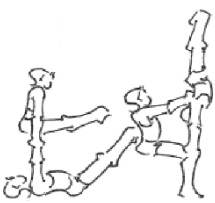
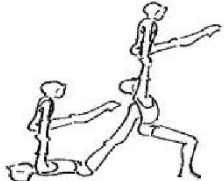
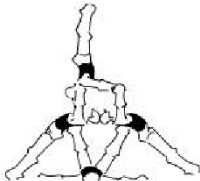

Kehittyjäluokka 3 - TRIOT

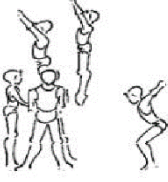
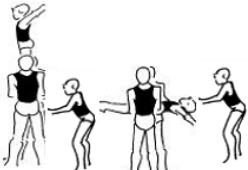

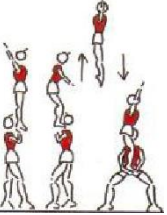
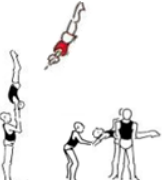

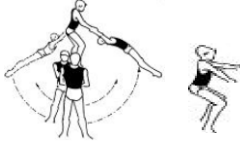
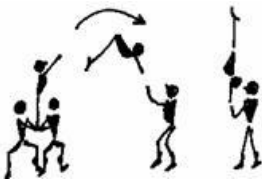
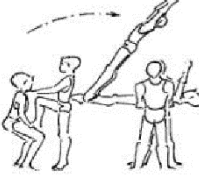
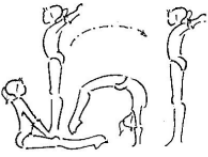


A	 3"		 3"		 3"		 3"	
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4	1,0
B	 3"		 3"		 3"		 3"	
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4	1,0
C	 3"		 3"		 3"		 3"	
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4	1,0

Middle voi tehdä myös eteen ja myös kroko sallittu

D	 0/4		 1/4 OR F tai B 1/4		 F 3/4 (kerä tai taitto)		 0/4	
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4	1,0
E	 0/4		 360°		 helikopteri 2/4		 B 3/4 kerä	
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4	1,0
F	 0/4		 B 2/4		 B 3/4		 Front F 2/4	
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4	1,0

Kehittyjäluokka 3 - NELIKOT

A	 3"	 3"	 3"	 3"			
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4
B	 3"	 3"	 3"	 3"			
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4
C	 3"	 3"	 3"	 3"			
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4

D	 F tai B 0/4	 F tai B 1/4	 F 3/4 base vaihtuu	 3"			
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4
E	 F ¼ ei irrotusta	 B 2/4	 F tai B 0/4	 F 2/4			
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4
F	 B ¼	 x 2	 F 3/4	 x 2			
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4

EDISTYJÄLUOKKA 4

(Kansainväliset YOUTH-säännöt)

Yleistä

- Edistysluokassa 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 sopusuhtaisuutta.
- Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä. Pakolliset vaikeusosat valitaan luokkasarjan liiketaulukoista (WAGC rules 2022-2024) 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 heittoalementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto.
 - Valinnaisen heittoalementin 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.

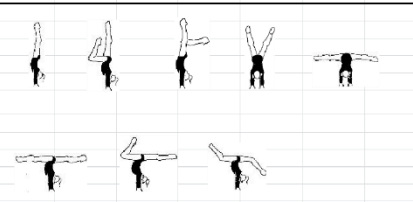


- Pyramidiin tulee olla eri riveiltä.
- Valinnaisen pyramidin vaikeusarvo tulee olla vähintään 4 ja maksimiarvo voi olla 16. Pyramidin tulee olla erillinen pakollisesta pyramidista.
- **2 pakollista** heittoa luokkataulukosta "Dynamic exercise" + **1 vapaaehtoinen** heitto ToD:sta tai luokkataulukosta
 - 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. Sallitut variaatiot Edistyjäluokan nostoelementeissä:

Allowed variation Table 11- 16	
A	
B	
C	
<p>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 footstands</p>	



- 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 koukkunilkka) 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.
- Kilpailukorttivrheestä (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

- Edistysjäloluokassa täytetään kilpailukortti.
- Edistysjäloluokan kortit tulee laatia AcroCompanion-ohjelmalla, jossa käytetään **Youth-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

- Kehitysjäloluokan 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.

TAITAJALUOKKA 5

(FIG AG 11-16)

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 Age Group 11-16 Appendix 3 sekä 4 - taulukoista 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

Discipline	Balance	Dynamic	Individual elements
Women's Pair*	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	Min 1v – Max 10v
Men's Pair	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	
Mixed Pair	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	
Women's Group*	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Men's Group	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	
<i>*The coefficient normally applied for WP/WG balance and dynamic does not apply for 11-16</i>			

- 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). Ne tulee valita Appendix 3:sta tai FIG TOD:sta - vaikeusarvo maksimissaan 5 - maksimissaan ¾ 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-asennossa 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 valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.
 - joista **2 valinnaista** nostoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
 - Nostojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 9.
 - Yhteensä **3 yksilöliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta.
 - Liikkeet valitaan vapaasti kategorioista Flexibility, Agility ja Balance.
- Heitto-ohjelman tulee sisältää:
 - Yhteensä **6 heittoa**:
 - joista **4 pakollista** heittoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
 - joista **2 valinnaista** heittoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
 - Heittojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 14.
 - Yhteensä **3 tumblingliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
 - Yksilövoltti ei ole pakollinen.

Triot ja nelikot

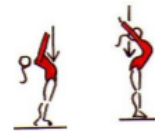
- Nosto-ohjelman tulee sisältää:
 - Yhteensä **3 nostoa**:
 - joista **2 pakollista** nostoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta.
 - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Nostoja ei voi yhdistää.
 - joista **1 valinnainen** nosto valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
 - Pyramidin minimivaikeusarvo on 4 ja maksimivaikeusarvo 16 (top arvo + basen arvo).
 - Noston tulee olla erillinen oma pyramidi
 - Valinnainen nosto voi olla samasta kategoriasta kuin pakolliset mutta ei minkään pakollisen variaatio.
 - Yhteensä **3 yksilöliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
 - 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 valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
 - joista **2 valinnaista** heittoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
 - Heittojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 14.
 - Miehillä maksimivaikeusarvo 10.
- Yhteensä **3 tumblingliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
 - 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 kiinniotta. Kiinniottojen yksipuolisuus voi kuitenkin vaikuttaa taiteellisuuspisteisiin.
 - Miesten nelikon ohjelmassa vaakatason kiinniotta voi olla yhdessä pakollisessa heitossa sekä yhdessä valinnaisessa.

Yksilöliikkeet:

- Molemmissa ohjelmassa voimistelijoiden tulee suorittaa 3 yksilöliikettä joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin (kaanonissa).
- Yksilöliikkeet voi valita Appendix 3 tai ToD:sta. ToD:sta otettujen vaikeusarvo ei saa ylittää 10.

Sallitut variaatiot 5.luokan tasapainoissa

Allowed variation Table 11- 16			
A		B	

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 footstands

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 maksimi-arvon
 - Yksinkertaiset liikkeet (mounts, motions, links, dismounts) ylittävät sallitun pyörimis- (¾) tai kierremäärän (360) tai vaikeusarvo 5 ylittyy.
 - Suoritetaan kielletty liike.
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: $Ex2 + A + D - Väh. = TOTAL$

Kilpailukortti

- Taitajaluokassa täytetään kilpailukortti AcroCompanion ohjelmalla, jossa käytetään **11-16 -korttipohjaa**.
- Ryhmäelementit 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

- Taitajaluokassa voimistelijoiden alaikäraja on 10 vuotta.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna kultamerkki.

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.

MESTARILUOKKA 6

(FIG 12-18 / 13-19)

Yleistä

Mestariluokassa kilpaillaan FIG sääntöjen mukaisesti:

- 12-18-vuotiaiden sarjassa 12-18-sääntöjen mukaisesti
 - 12-18v naisten parit
 - 12-18v miesten parit
 - 12-18v sekaparit
 - 12-18 naisten triot
 - 12-18v miesten nelikot
- Yli 13-vuotiaiden sarjassa juniorisääntöjen mukaisesti, mutta ilman voimistelijoiden yläikärajaa.
 - yli 13v naisten parit
 - yli 13v miesten parit
 - yli 13v sekaparit
 - yli 13v naisten triot
 - yli 13v miesten nelikot

[FIG CODE OF POINTS 2022-2024](#)

Kilpailukortti

- Mestariluokassa täytetään kilpailukortti.
- Mestariluokan kilpailukortit tulee laatia AcroCompanion ohjelmalla, jossa käytetään oikean ikäsarjan korttipohjaa eli nuorempien sarjassa **12-18** ja vanhempien sarjassa **13-19**.
- Ryhmäelementit sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä, kun ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Väärin täytetystä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.

Ikävaatimukset

- Mestariluokassa voimistelijoiden alaikäraja on 12 vuotta. Alaikärajasta ei ole mahdollista joustaa edes poikkeusluvalla. Nuorempien sarjan yläikärajaan sen sijana on mahdollista anoa poikkeuslupa. Poikkeuslupa tulee osoittaa akrobatiavoimistelun kehittämisryhmälle hyvissä ajoin.
- Vanhempien sarjassa alaikäraja on 13 vuotta. Yläikärajaa ei ole.
- Voimisteliijoilla tulee olla suoritettuna kultamerkki.

Kielletyt liikkeet

Sääntöjen (AG 12-18 / juniorisäännöt) mukaisesti.

Palkitseminen

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

VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT

Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa käytetään kansallisia luokkakilpailuiden sääntöjä.

Sarjat

Voimisteluliiton mestaruuskilpailut järjestetään luokissa 2-5. Voimisteluliiton mestaruuksia ei jaeta luokassa 1 eikä 6.

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.

Alkukilpailu ja finaali

Kaikissa sarjoissa järjestetään alkukilpailu ja finaali, riippumatta osallistuvien kokoonpanojen lukumäärästä. Finaaliin pääsee kustakin sarjasta joko 6 tai 8 kokoonpanoa riippuen osallistujien määrästä.

- 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 2024 sarjat ovat:

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

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 kategoriatulokset 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 kolmessa ikäsarjassa:

- 12-18-vuotiaat (AG12-18 säännöt)
- 13-19-vuotiaat (juniorisäännöt)
- yli 15-vuotiaat (seniorisäännöt)

Kussakin ikäsarjassa on FIG sääntöjen mukaiset viisi kategoriaa:

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

Osallistumisoikeus

Voimistelijoilla tulee olla kultamerkki suoritettuna. Jokaisen kokoonpanon voimistelijan on tullut kilpailla 6. luokassa (Mestariluokka) kyseisellä kaudella tai edeltävällä kaudella. Voimistelijoiden tulee täyttää ikävaatimukset; alaikärajoista ei ole mahdollista poiketa, mutta yläikärajoista poikkeamiseen LAR myöntää poikkeuslupia. 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 kustakin sarjasta joko 6 tai 8 kokoonpanoa riippuen osallistujien määrästä.

- Alle 12 ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 6
- Tasan 12 tai enemmän kokoonpanoja -> finaaliin pääsee 8

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. Näiden ollessa tasan, ratkaisee finaali ohjelman E-pisteet. 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.

KILPAILUKORTIN TÄYTTÖOHJEET

- Luokissa 2-3 kilpailukorttipohjana toimii FIG:n Tariff Sheetin suomennettu versio. Kilpailukorttien pohjat löytyvät Voimisteluliiton [materiaalipankista](#).
- Luokkien 4-6 kortit tulee täyttää AcroCompanionilla.
- Elementit merkitään korttiin siinä järjestyksessä kuin ne ohjelmassa suoritetaan.
- Nosto- ja heittoelementit tulevat samalle riville, yksilöelementit omalle rivilleen kilpailukortin alareunaan.
- Liikkeestä tulee merkitä kuva, koodi sekä vaikeusarvo.
 - Nostojen yläpuolelle tulee merkitä 3”.
 - Liikkeistä, joissa on valinnaisia/vapaita topin tai basen asentoja tai heittojen lähtöasentoja, tulee ohjelmassa esitettävä asento näkyä kilpailukorttiin merkityssä kuvassa.
 - Heittoelementeissä tulee lisäksi merkitä pyörinnän suunta ja määrä (esim. B 4/4).
- Muista täyttää myös huolellisesti ohjelman muut tiedot: voimistelijoiden nimet, valmentajan yhteystiedot, seura, luokkasarja jne.
- Kilpailukorttiedosto tulee nimetä kilpailukutsussa annettujen ohjeiden mukaan.