

Valmisohjelmia on kolmenlaisia:

1) Pakolliset valmisohjelmat, joilla kilpaillaan yksilöiden sarjoissa

- 8v B
- 9v B
- 8v C
- 9v C

Näihin sarjoihin ei voi osallistua muilla ohjelmilla ja pakolliseen ohjelmaan ei voi tehdä muutoksia.

2) Pakolliset valmisohjelmat, joilla kilpaillaan joukkueiden sarjoissa

- 8-10v B
- 10-12v B
- 12-13v B

Näihin sarjoihin ei voi osallistua muilla ohjelmilla, mutta pakollisen ohjelman vartalonvaikeusliikkeitä ja riskejä voi halutessaan vaihtaa. Vaihtoja ei voi muuttaa.

3) Valinnaiset valmisohjelmat, joita voi halutessaan hyödyntää C-sarjoissa sekä lasten ja pre-nuorten sarjoissa oman ohjelman tilalla

- yksilöiden vapaaohjelma (tulossa)
- yksilöiden vanneohjelma
- yksilöiden pallo-ohjelma
- duojen vapaaohjelma

Näihin ohjelmiin voi tehdä vapaasti muutoksia ja ohjelmista voi ottaa myös vinkkejä omiin ohjelmiin.

Lisäksi **Staravapaaohjelma**, joka suositellaan suoritettavan staratapahtumassa ennen kilpailemisen aloittamista. Starasarjan voi kuitenkin suorittaa myös muulla ohjelmalla Starassa esiintymällä.

Linkit valmisohjelmien materiaaleihin:

Yksilöt 8v B (kevät) ja 8v C vapaa:	video (vasen puoli)	video (oikea puoli)	musiikki
Yksilöt 8v B (syksy) naru:	video		musiikki
Yksilöt 9v B ja 9v C vapaa:	video (vasen puoli)	video (oikea puoli)	musiikki
Yksilöt 9v B pallo:	video		musiikki
Joukkue 8-10v B:	video		musiikki
Joukkue 10-12v B:	video		musiikki
Joukkue 12-13v B:	video		musiikki
Yksilöt vapaa:	video		musiikki
Yksilöt vanne:	video		musiikki
Yksilöt pallo:	video		musiikki
Duot/triot vapaa:	video		musiikki
Staravapaa:	video (helpompi)	video (haastavampi)	musiikki

Ohjeet valmisohjelmien suorittamiseen löydät alta.

Rytminen voimistelu

Valmishjelmien ohjeet ja liikkeet



Yksilöt 8v B (kevät) ja 8v C vapaa (ent. 1. lk) Ohjelma käytössä 8v B-sarjassa 1.1.2022 alkaen ja 8v C-sarjassa 1.8.2024 alkaen.	
Liike 1: 0.2	
	Sivutasapaino kanta maassa
Liike 2: 0.3	
S Tanssisarja	
Liike 3: 0.2	
	Kaurishyppy
Liike 4: 0.1	
	Kerähyppy tasaponnistuksella
Liike 5: 0.2	
	Passepiruetti (asento edessä)
Liike 6: 0.1	
	Kärrynpyörä
Liike 7: 0.1 + 0.1	
	Aalto takakautta + sivuaalto
Liike 8: 0.2	
	Tasapaino päkiällä jalka 90 asteessa edessä

Liike 9: 0.1	
	Kasakkahyppy
Liike 10: 0.1 + 0.1 + 0.1	
Spagaatit oikea – sivu – vasen TAI vasen – sivu – oikea	
Liike 11: 0.1	
	Kuperkeikka takaperin

DB-tuomarin vähennykset:

- 0,5p vähennys / ohjelma, jos yhtä tai useampaa taulukon mukaista vartalonvaikeusosaa ei suoriteta tai liikkeitä on muutettu.

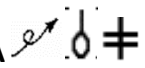
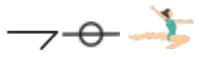
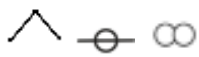
Muiden liikkeiden muutoksista ei tehdä vähennyksiä, mutta muutetuista liikkeistä ei voi saada pisteitä

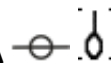
Esimerkkejä tilanteista, joissa vartalonvaikeusosa on muutettu:

- liike on vaihdettu kokonaan toiseksi
- vuoroponnisteinen hyppy vs. tasaponnisteinen hyppy
- piruetissa jalka edessä vs. jalka sivulla

Esimerkkejä tilanteista, joissa vartalonvaikeusosaa ei ole muutettu:

- tasapaino kanta maassa vs. päkiällä
 - jos pyydetty kanta maassa ja suoritettu päkiällä, pisteet voi antaa pyydetyn liikkeen arvon mukaisesti
 - jos pyydetty päkiällä ja suoritettu kanta maassa, ei liikettä voi antaa, mutta ei myöskään vähennystä

Yksilöt 8v B naru Ohjelma käytössä 1.8.2022 alkaen.	
Liike 1: 0.3	
DA 	Narun irrotus + kärrynpyörä
Liike 2: 0.2 + 0.1	
	Kaurishyppy naru läpi
Liike 3: 0.1 + 0.1	
	Suorin jaloin tasahyppy naru tuplapyörityksellä
Liike 4: 0.3 + 0.1	
	Sivutasapaino päkiällä kaksinkertaisen naru pyörityksellä
Liike 5: 0.1 + 0.1	
W  Aalto + naru pyöritys	
Liike 6: 0.3	
S Tanssisarja	
Liike 7: 0.1	
 Narun "tuplairrotus" tanssisarjan lopussa	
Liike 8: 0.2 + 0.1	
 Passe-piruetti (edessä tai sivulla) ja kaksinkertaisen naru vaihto selän takaa	

Liike 9: 0.1 + 0.1	
W 	Aalto + naru vienti vartalon takaa pyöritykseen
Liike 10: 0.3	
R	Riskiheitto (heiton alla chaine ja kuperkeikka TAI chaine ja kiinniotto kuperkeikkaan)
Liike 11: 0.3	
DA 	Takaperin kuperkeikalla läpimeno

DB-tuomarin vähennykset:

- 0,5p vähennys / ohjelma, jos yhtä tai useampaa taulukon mukaista vartalonvaikeusosaa tai riskiheittoa ei suoriteta tai liikkeitä on muutettu.

Muiden liikkeiden muutoksista ei tehdä vähennyksiä, mutta muutetuista liikkeistä ei voi saada pisteitä

Pisteet voi saada myös vain vartalonvaikeusosasta tai vain välineliikkeestä, jos toinen toteutuu pyydetyksi ja toinen ei.

Esimerkkejä tilanteista, joissa vartalonvaikeusosa on muutettu:

- liike on vaihdettu kokonaan toiseksi
- vuoroponnisteinen hyppy vs. tasaponnisteinen hyppy

Esimerkkejä tilanteista, joissa vartalonvaikeusosaa ei ole muutettu:

- tasapaino kanta maassa vs. päkiällä
 - jos pyydetty päkiällä ja suoritettu kanta maassa, ei liikettä voi antaa, mutta ei myöskään vähennystä

Rytminen voimistelu

Valmishjelmien ohjeet ja liikkeet



Yksilöt 9v B ja 9v C vapaa (ent. 2lk) Ohjelma käytössä 9v B-sarjassa 1.1.2022 alkaen ja 9v C-sarjassa 1.8.2024 alkaen.
Liike 1: 0.1
 Kärrynpyörä kyynärpäillä
Liike 2: 0.3
 Harppa
Liike 3: 0.2
 Passepiruetti (asento sivulla)
Liike 4: 0.3
 Sivutasapaino päkiällä
Liike 5: 0.1
 Aalto
Liike 6: 0.3
 Tanssisarja
Liike 7: 0.2
 Arabesque päkiällä
Liike 8: 0.1
 "sivukuperkeikka/pyörähdys" jalat sivuspagaattiin avaten
Liike 9: 0.2
 Tasaponnisteinen kauris

Liike 10: 0.3
 Piruetti jalka edessä vaakatasossa (360 astetta)

DB-tuomarin vähennykset:

- 0,5p vähennys / ohjelma, jos yhtä tai useampaa taulukon mukaista vartalonvaikeusosaa ei suoriteta tai liikkeitä on muutettu.

Muiden liikkeiden muutoksista ei tehdä vähennyksiä, mutta muutetuista liikkeistä ei voi saada pisteitä

Esimerkkejä tilanteista, joissa

vartalonvaikeusosa on muutettu:

- liike on vaihdettu kokonaan toiseksi
- vuoroponnisteinen hyppy vs. tasaponnisteinen hyppy
- piruetissa jalka edessä vs. jalka sivulla

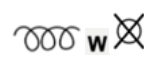
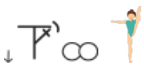
Esimerkkejä tilanteista, joissa

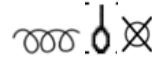
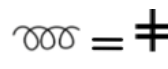
vartalonvaikeusosaa ei ole muutettu:

- tasapaino kanta maassa vs. päkiällä
 - jos pyydetty päkiällä ja suoritettu kanta maassa, ei liikettä voi antaa, mutta ei myöskään vähennystä

Rytminen voimistelu

Valmishjelmien ohjeet ja liikkeet

Yksilöt 9v B pallo Ohjelma käytössä 1.8.2022 alkaen.	
Liike 1: 0.1	
8	Ulospäin kahdeksikko oikealla kädellä
Liike 2: 0.2 + 0.1	
	Kaurishyppy oikealla jalalla, pallon pompautus oikealla kädellä
Liike 3: 0.2 + 0.1	
	Passe-piruetti vasemmalla jalalla (edessä tai sivulla), pallo ylhäällä oikeassa kädessä
Liike 4: 0.2	
	Pallon heitto suoralla oikealla kädellä takaa eteen
Liike 5: 0.5 + 0.1 + 0.1 + 0.1	
	Tanssisarja, kaksi pompautusta kädestä toiseen ja kahdeksikko sisäänpäin vasemmalla kädellä
Liike 6: 0.1 + 0.3	
	Vieritys selästä käsiin taakse aallolla
Liike 7: 0.2 + 0.1	
	Sivutasapaino kanta maassa vasemmalla jalalla, pallon iso ympyrä taakse oikealla kädellä

Liike 8: 0.3	
	Korkea heitto oikealla kädellä, kiinni oikealla kädellä vasemman jalan kärrynpyörään
Liike 9: 0.3	
	Vieritys oikeasta kädestä kahteen käteen pyörivän aikana
Liike 10: 0.2 + 0.3	
	Tasapaino oikealla jalalla kanta maassa, vieritys selästä käsiin
Liike 11: 0.2	
	Pompautus vasemmalla kädellä, rebound polvien alta varsalla
Liike 12: 0.3	
	Vieritys vasemmasta kädestä kahteen käteen pyörivän aikana
Liike 12: 0.3	
	Vieritys selällä kaulalta jalkojen kautta käsiin

DB-tuomarin vähennykset:

- 0,5p vähennys / ohjelma, jos yhtä tai useampaa pakollista vartalonvaikeusosaa tai pallon yhden käden kiinniotta ei suoriteta tai liikkeitä on muutettu.

HUOM: Ohjelman käsi- ja jalkavaatimukset ovat suosituksia. Ei vähennystä, jos liike suoritetaan eri kädellä tai jalalla ja arvostelu normaalisti.

Pisteet voi saada myös vain vartalonvaikeusosasta tai vain välineliikkeestä, jos toinen toteutuu pyydetysti ja toinen ei.

Rytminen voimistelu

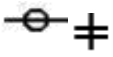
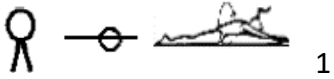
Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet

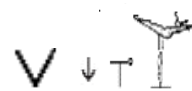


Joukkue 8-10v B vapaa Ohjelma käytössä 1.1.2023 alkaen.
Liike 1: 0.2
CC Jalkojen viennit kaanonissa.
Liike 2: 0.2 (arvo suoritettun hypyn mukaan)
 <i>Kaurishyppy. Voi suorittaa myös minkä tahansa muun hypyn (sääntöjen taulukko 9).</i>
Liike 3: 0.3
 Tanssisarja
Liike 4: 0.1 (arvo suoritettun pyörivän mukaan)
 <i>Passé-piruetti, yksi kierros. Voi suorittaa myös minkä tahansa muun pyörivän DB:n (sääntöjen taulukko 13).</i>
Liike 5: 0.3
 tanssisarja
Liike 6: 0.3
CR2
Liike 7: 0.2 (arvo suoritettun tasapainon mukaan)
 <i>Sivutasapaino kanta maassa. Voi suorittaa myös minkä tahansa muun tasapainon (sääntöjen taulukko 11).</i>
Liike 8: 0.3
 DE . Heitto ojennuksella, heiton alla chaine.

Liike 9: 0.2
CC Ympärihyppy selästä tukien, kolme voimistelijaa suorittaa peräkkäin.
Liike 10: 0.1 (arvo suoritettun hypyn mukaan)
 <i>Cabriole. Voi suorittaa myös minkä tahansa muun hypyn (sääntöjen taulukko 9).</i>
Liike 11: 0.2
DE Heitto taakse.
Liike 12: 0.3
CR2
Liike 13: 0.4
CR3
Liike 14: 0.2
CC Varsahyppy, kolme voimistelijaa suorittaa peräkkäin.
Liike 15: 0.5
CR2 sarja +0.2
Liike 16: 0.5
R Kolme kärrynpyörää.

Rytminen voimistelu
Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet

10-12v B pallo Ohjelma käytössä 1.1.2023 alkaen.
Liike 1: 0.3
≠ CC
Liike 2: 0.2
CC
Liike 3: 0.2 (arvo suoritettuna hypyn mukaan)
 Voi suorittaa myös minkä tahansa muun hypyn (sääntöjen taulukko 9).
Liike 4: 0.1
W
Liike 5: 0.0
OOO
Liike 6: 0.3
DE ≠
Liike 7: 0.3
≠ CC
Liike 8: 0.4
CR  ≠
Liike 9: 0.1 (arvo suoritettuna pyörivän mukaan)
 Voi suorittaa myös minkä tahansa muun pyörivän DB:n (sääntöjen taulukko 13).
Liike 10: 0.0
8 W

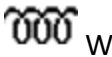
Liike 11: 0.3
CC
Liike 12: 0.3
S (tanssiaskelsarja)
Liike 13: 0.3
 CC
Liike 14: 0.2
 Huom! Kahden juoksevan voimistelijan tulee koskea heittävää voimistelijaa juoksun aikana.
Liike 15: 0.2 (arvo suoritettuna tasapainon mukaan)
 Voi suorittaa myös minkä tahansa muun tasapainon (sääntöjen taulukko 11).
Liike 16: 0.3
≠ CC
Liike 17: 0.3
DE ≠
Liike 18: 0.0
OOO
Liike 19: 0.0
W
Liike 20: 0.0
8
Liike 21: 0.3
S (tanssiaskelsarja)

Rytminen voimistelu
Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet



Liike 22: 0.2
DE
Liike 23: 0.3
CR 
Liike 24: 0.2
CC

Rytminen voimistelu
Valmishjelmien ohjeet ja liikkeet

Pre-nuoret (12-13v) B vanne Ohjelmaa voi käyttää myös nuoret B-sarjassa. Ohjelma käytössä 1.1.2023 alkaen.
Liike 1: 0.3 (arvo suoritettun tasapainon mukaan)
 <i>Voi suorittaa myös minkä tahansa muun tasapainon (sääntöjen taulukko 11).</i>
Liike 2: 0.0

Liike 3: 0.4
CC 
Liike 4: 0.0
W
Liike 5: 0.4
CR2 
Liike 6: 0.3
S (tanssiaskelsarja)
Liike 7: 0.3
DE 
Liike 8: 0.0

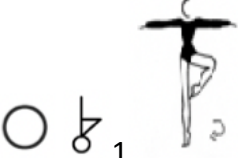
Liike 9: 0.3
DE 
Liike 10: 0.4
CC 

Liike 11: 0.2
CC
Liike 12: 0.2
CC
Liike 13: 0.2
CC Huom. Yhden sekunnin aksentti pysähdys kuvion näyttämiseksi vaadittu
Liike 14: 0.2
CC
Liike 15: 0.3
S (tanssiaskelsarja)
Liike 16: 0.2
CC
Liike 17: 0.2 (arvo suoritettun hypyn mukaan)
 <i>Voi suorittaa myös minkä tahansa muun hypyn (sääntöjen taulukko 9).</i>
Liike 18: 0.5
DE 
Liike 19: 0.4
CC 
Liike 20: 0.2

Liike 21: 0.3
CR2

Rytminen voimistelu
Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet

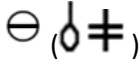
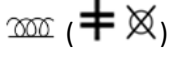
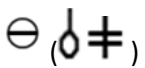
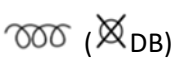
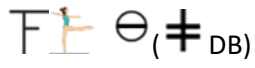
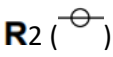
Liike 22: 0.3
 <i>Voi suorittaa myös minkä tahansa muun hypyn (sääntöjen taulukko 9).</i>
Liike 23: 0.2
CC
Liike 24: 0.0

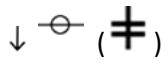
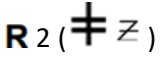
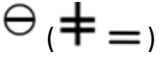
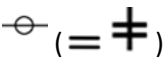
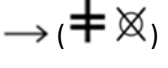
Liike 25: 0.1 (arvo suoritettun pyörivän mukaan)
 <i>Voi suorittaa myös minkä tahansa muun pyörivän DB:n (sääntöjen taulukko 13).</i>
Liike 25: 0.3
c↓

Rytminen voimistelu

Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet



Vanneohjelma Ohjelma käytössä 1.1.2025 alkaen.	
Liike 1: 0.3	
	Akseli kaulalla pyörivällä
Liike 2: 0.1	
	Saksihyppy, vanteella akseli kämmenen ympäri
Liike 3: 0.2	
	Vieritys lattialla ja kiinniotto jalkoihin selän takana
Liike 4: 0.2 + 0.3	
	Vaaka kanta maassa ja vieritys kädestä käteen
Liike 5: 0.3	
	Akseli kaulalla ympärihyppyllä
Liike 6: 0.3	
	Vieritys kädestä käteen pään takaa tasapainolla
Liike 7: 0.2 + 0.3	
	Etutasapaino päkiällä ja vanteella akseli kaulalla
Liike 8: 0.3	
	Akseliheitto, alla kaksi chaineeta, kiinniotto läpihyppyyn

Liike 9: 0.4	
	Korkea heitto ja kiinniotto jalkoihin läpimenolla
Liike 10: 0.1 (per kierros)	
	Passe-piruetti, vanteella läpimeno alhaalta ylös
Liike 11: 0.2 + 0.2	
	Kaksi kaurishyppyä, vanteella pyöritys kädessä
Liike 12: 0.4	
	Korkea heitto, jonka alla chaine ja kuperkeikka, kiinniotto jalkoihin
Liike 13: 0.3	
	Akseli vatsan päällä selinmakuulla
Liike 14: 0.2	
	Läpimeno selinmakuulla
Liike 15: 0.2	
	Pieni heitto ja kiinniotto jalkoihin päinmakuulla

Ohjelmaa voi käyttää vapaasti C-sarjoissa sekä lasten ja pre-nuorten sarjoissa oman ohjelman tilalla.

Ohjelmaan voi tehdä vapaasti muutoksia ja ohjelmista voi ottaa myös vinkkejä omiin ohjelmiin.

Rytminen voimistelu

Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet



Pallo-ohjelma Ohjelma käytössä 1.1.2025 alkaen.	
Liike 1: 0.2 + 0.3	
	Kanta maassa, vieritys selästä käsiin
Liike 2: 0.2	
	Pompautus kiinni selän taakse ympärihyppyllä
Liike 3: 0.3	
	Kiinniotto korkeasta heitosta selinmakuulle jalkoihin
Liike 4: 0.3	
	Vieritys selästä käsiin päinmakuulla
Liike 5: 0.3	
	Vieritys solisluista nilkkoihin selinmakuulla
Liike 6: 0.3	
	Vieritys käsistä selkään pyörivällä
Liike 7: 0.2	
	Pieni heitto selän takaa passe-tasapainolla
Liike 8: 0.1	
	Sakshihippy, pallolla pieni heitto kynärtaipeesta
Liike 9: 0.3	
	Vieritys oikeasta kädestä kahteen käteen pyörivän aikana

Liike 10: 0.2	
	Etutasapaino päkiällä, pallolla iso ympyrävienti
Liike 11: 0.2 + 0.2	
	Kaurishyppy sarjana, pompautus
Liike 12: 0.1 (per kierros)	
	Passe-piruetti, pallolla ylhäällä
Liike 12: 0.3	
	Kiinnotto korkeasta heitosta selän ja käsivarsien väliin
Liike 13: 0.2	
	Pieni heitto selän takaa ympärihyppyllä
Liike 14: 0.4	
	Korkea heitto, jonka alla chaine ja kuperkeikka, kiinniotto jalkoihin
Liike 15: 0.3	
	Vieritys nilkoista rintakehälle selinmakuulla
Liike 16: 0.3	
	Vieritys käsistä polvitaiveisiin päinmakuulla

Ohjelmaa voi käyttää vapaasti C-sarjoissa sekä lasten ja pre-nuorten sarjoissa oman ohjelman tilalla.

Ohjelmaan voi tehdä vapaasti muutoksia ja ohjelmista voi ottaa myös vinkkejä omiin ohjelmiin.

Rytminen voimistelu

Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet



C-sarja Vapaa duo	
Ohjelma käytössä 6.1.2025 alkaen.	
Liike 1: 0.4	
CR (S)	Kaksi kärrynpyörää parin jalan yli
Liike 2: 0.2	
CC	
Liike 3: 0.2	
	Vaaka kanta maassa
Liike 4: 0.2	
CC	Pyörähdykset parin käden alta
Liike 5: 0.2	
ED	Heitto, kiinniottot
Liike 6: 0.1 (per kierros)	
	Passe-piruetti
Liike 7: 0.2	
CR	Ympärihyppy parin jalan yli
Liike 8: 0.2	
CC	Pukkihyppy
Liike 9: 0.3	
CC (≠)	

Liike 10: 0.5	
R 3 (S)	Kolmen kärrynpyörän sarja
Liike 11: 0.4	
CR (S)	Kaksi kuperkeikkaa parin käsien ali
Liike 12: 0.2	
Liike 13: 0.3	
ED (o)	Heitto, chaine alla, kiinniottot
Liike 14: 0.2	
CR	Takaperin kuperkeikka parin jalan alta

Ohjelmaa voi käyttää vapaasti duo/triojen C-sarjoissa oman ohjelman tilalla.

Ohjelmaan voi tehdä vapaasti muutoksia ja ohjelmista voi ottaa myös vinkkejä omiin ohjelmiin.

Rytminen voimistelu
Valmisohjelmien ohjeet ja liikkeet



Staran valmis vapaa Ohjelma käytössä 1.8.2020 alkaen.
Liike 1:
Pyörähdys lattialla sivuttain
Liike 2:
Saksihyppy
Liike 3:
Passetasapaino (eteen)
Liike 4:
R Chainepyörähdys ja varsahyppy ympäri
Liike 5:
w Aalto sivuttain ja takakautta

Liike 6:
kuperkeikka eteenpäin + täysistunta
Liike 7:
Sivuspagaatin kautta läpimeno päinmakuulla + taaksetaivutus linnunpesäasentoon
Liike 8:
Nousu ylös lattialta joko sillan kautta tai aallolla + aalto takakautta
Liike 9:
S Tanssisarja
Liike 10:
Niskaseisonta + takaperin kuperkeikka
Liike 11:
Konttausasennossa jalanheitto taakse + mato lattialle