

AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2025 SYKSY - 2028

SISÄLLYS

AKROBATIOVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2025 syksy - 2028	1
KILPAILUJÄRJESTELMÄ.....	4
Harrastekilpalinja	5
Kilpalinja	5
SM-linja	5
KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT	6
Lisenssi	6
Ikäsarjat.....	6
Tuomarit.....	6
Kilpailuasua ja meikki	6
Ohjelman kesto ja musiikki	6
Sisääntulo	6
Pistelasku	6
Kilpailukortit.....	8
Tasapisteet	8
Akropuut	8
Voimistelijan oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa.....	9
Valmentajan oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa	9
Tuomarin oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa	10
PALKITSEMINEN.....	11
Kategoriarajat.....	11
STARA	12
HARRASTEKILPALINJA.....	13
7-12-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpa	13
Yli 7-vuotiaiden pienryhmät ja yli 15-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpa	13
7-12-vuotiaiden show ja yli 7-vuotiaiden show, harrastekilpa	14
YLI 15-vuotiaiden show, harrastekilpa	15
KILPALINJA	16
7-10-vuotiaiden ja 8-12-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja.....	16
9-14-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	16
9-16-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	17

Yli 11-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	20
Show, kilpalinja	21
Akropuut, kilpalinja	23
SM-LINJA.....	24
VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT	25
SM-KILPAILUT	27
LIIKETAULUKOT.....	28
Harrastekilpa 7-12v parit ja triot.....	29
Harrastekilpa, pienryhmä yli 7v & yli 15v	30
Harrastekilpa, show 7-12v ja show yli 7v	32
Kilpalinja, yksilöliikkeet	33
Kilpalinja, parien liiketaulukko	34
Kilpalinja, triojen liiketaulukko.....	35
Kilpalinja, nelikoiden liiketaulukko.....	36
Kilpalinjan liiketaulukoiden tarkennukset.....	37
Akropuut, alkeet.....	38
Akropuut, jatko	38
SM-linja 9-15v & 11-16v, naisten parit	39
SM-Linja 9-15v & 11-16v, miesten parit.....	40
SM-linja 9-15v & 11-16v, sekaparit	41
SM-linja 9-15v & 11-16v, naisten triot	42
SM-linja 9-15v & 11-16v, miesten nelikot.....	43

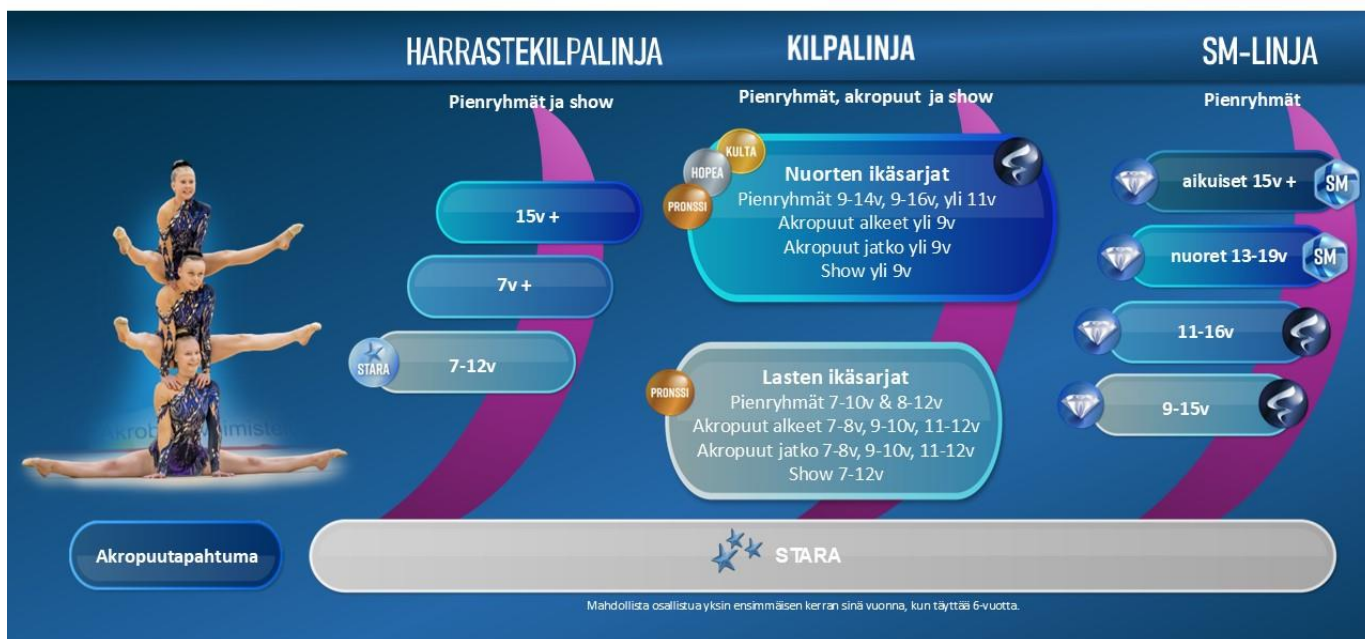
KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Kilpailujärjestelmässä on kolme linjaa: SM-linja, kilpalinja ja harrastekilpalinja. Myös kilpailumuotoja on kolme: pienryhmät, akroshow-ryhmät ja akropuut. Taitotasoa ja valmiuksia tarkastellaan merkkijärjestelmän [\(lisätään linkki\)](#) avulla.

Kilpailemisen voi aloittaa ikä- ja merkkivaatimusten puitteissa miltä tahansa linjalta ja mistä tahansa sarjasta. Voimistelijat etenevät kilpailujärjestelmässä iän ja taitotason karttuessa. Staraan ja harrastekilpalinjan vanhempiin sarjoihin ei ole merkkivaatimuksia. Harrastekilpalinjan 7-12-vuotiaiden sarjaan vaaditaan Stara-merkki. Kilpalinjalla alle 14-vuotiaiden sarjoihin vaaditaan pronssimerkki, 9-16-vuotiaisiin hopeamerkki ja yli 11-vuotiaiden sarjoihin kultamerkki. SM-linjalle vaaditaan timanttimerkki.

Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailutapahtumassa vain yhdellä linjalla. Voimisteliijoita suositellaan pysymään samalla linjalla koko kilpailukauden ajan. Kokoonpanot voivat siirtyä milloin tahansa ylempään sarjaan, mutta alempaan sarjaan samalla kokoonpanolla ei voi siirtyä.

Harrastekilpa-, kilpa-, ja SM-linjan lisäksi on erillinen akropuutapahtuma, joka järjestetään esimerkiksi Voimistelupäivien yhteydessä. Tähän erilliseen akropuutapahtumaan voivat osallistua kaikki voimistelijat kaikilta linjoilta.



HARRASTEKILPALINJA

Harrastekilpalinjalla kilpaillaan pienryhmissä (parit, triot ja nelikot samoissa sarjoissa keskenään) ja show'ssa (vähintään 5 voimistelijan joukkue). Sekä pienryhmille että show'lle on valmisohjelmat. Osallistua voi myös omalla koreografialla, mutta elementtien tulee vastata valmisohjelman elementtejä sekä liikkeiltään että järjestykseltään. Kaikki sarjat ovat sukupuolineutraaleita.

KILPALINJA

Kilpalinja on jaettu lasten ikäsarjoihin ja nuorten ikäsarjoihin, joissa molemmissa on mahdollisuus kilpailla pienryhmissä, akropuissa ja show'ssa. Sama voimistelija voi osallistua yhdessä kilpailutapahtumassa joko lasten ikäsarjoihin tai nuorten ikäsarjoihin, mutta ei sekaisin molempiin.

Lasten nuorimmassa ikäsarjassa (7-10v) pienryhmissä parit, triot ja nelikot kilpailevat samoissa sarjoissa keskenään. Vanhemmassa lasten sarjassa (8-12v) sekä nuorten ikäsarjoissa (9-14v, 9-16v ja yli 11v) pienryhmissä on erikseen parien sarja ja ryhmien (triot & nelikot) sarja. Show'ssa kilpaillaan vähintään 5 voimistelijan joukkueella ja akropuissa yksilönä. Kaikki sarjat ovat sukupuolineutraaleita.

SM-LINJA

SM-linjalla kilpaillaan ainoastaan pienryhmissä. Sarjat ovat kansainvälisen kilpailujärjestelmän mukaiset, sukupuoleen perustuvat: naisten parit, miesten parit, sekaparit (nainen toppi, mies base), naisten triot ja miesten nelikot. Teknisen toteutuksen vuoksi Kisanetissä näkyvissä on lähtökohtaisesti vain ne sarjat, joissa on edellisellä kaudella ollut osallistujia. Kisanetistä piilotettuihin sarjoihin osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa Voimisteluliittoon akrobatiavoimistelun lajivastaavalle mahdollisimman hyvissä ajoin ja viimeistään kahta viikkoa ennen kilpailuiden ilmoittautumisajan päättymistä toiveestaan osallistua johonkin näistä sarjoista. Ikäluokkia SM-linjalla on neljä. Voimistelija voi osallistua samassa kilpailutapahtumassa vain yhteen pienryhmään. Tapahtumien välillä kokoonpanoa voi vaihtaa vapaasti.

KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT

LISENSSI

Jokaisella kilpailutoimintaan osallistuvalla voimistelijalla, valmentajalla ja tuomarilla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi.

IKÄSARJAT

lällä tarkoitetaan näissä säännöissä syntymävuoden mukaista ikää kilpailuvuoden lopussa. Tarkalla syntymäpäivällä ei ole merkitystä vaan kaikki samana vuonna syntyneet lasketaan saman ikäisiksi.

Osa luokista on jaettu ikäsarjoihin. Näitä ikäsarjoja yhdistetään, mikäli osallistujia on 1-2 voimistelijaa / ryhmää jonkin luokan jossain ikäsarjassa. Eri luokkia ei yhdistetä.

TUOMARIT

Kilpailuihin osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa tuomarit tuomariohjesäännön ([lisätään linkki](#)) mukaisesti.

KILPAILUASU JA MEIKKI

Kilpailuasun tulee olla voimistelupuku. Akrobatiavoimistelun kilpailuasun ja meikkiin liittyvät säännöt löytyvät kokonaisuudessaan [materiaalipankista](#).

OHJELMAN KESTO JA MUSIIKKI

Kunkin sarjan ohjelman enimmäiskesto on mainittu sarjakohtaisissa säännöissä. Minimipituutta ei ole. Yhden sekunnin aikaylitys hyväksytään ilman aikavähennyksiä. Musiikin ensimmäinen nuotti määrittää ohjelman aloituksen. Ohjelman liikkeen 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.

SISÄÄNTULO

Kilpailusuoritukseen tultaessa voimistelijat juoksevat tai kävelevät lyhintä mahdollista reittiä omalle aloituspaikalle. Poistuminen on vapaavalintainen, tuuletukset ja tunteiden näyttäminen on sallittu.

PISTELASKU

Akrobatiavoimistelussa tuomarit arvioivat kolmea osa-aluetta: suoritettujen elementtien vaikeutta, näiden suorituspuhtautta ja koreografian taiteellisuutta / elämyksellisyyttä. Suorituspuhtaus arvioidaan kaikissa sarjoissa. Vaikeuspisteet ja taiteellisuus-/elämyksellisyydspisteet sen sijaan annetaan vain osassa kilpailusarjoja. Arvostelusäännöt kokonaisuudessaan: [FIG Code of Points](#). Taiteellisuuden arviointi kilpa- ja harrastekilpailinjalalla: [AKRO Taiteellisuuden arviointi 2.-3. luokat - Materiaalipankki](#)

Suorituspisteet (E-pisteet, execution) arvostellaan suorituspuhtauden perusteella

- Lähtöpisteet ovat 10,0.
- Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkunilkka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
- Pienryhmissä pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella, poislukien harrastekilpailinjan 7-12-vuotiaiden sarja, jossa suorituspisteitä ei tuplata. Show'ssa ja akropuissa ei tuplausta.

Taiteellisuuspisteet (A-pisteet, artistry) arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella

- Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
- Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.

- Taiteellisuuspisteet ovat käytössä pienryhmien sarjoissa (poislukien harrastekilpailinjan 7-12-vuotiaiden sarja)

Elämyksellisyyspisteet (A-pisteet) arvostellaan ohjelman elämyksellisyyden perusteella

- Arvioitavat osa-alueet ovat teema, musiikin käyttö, ilmaisu, omaperäisyys ja flow.
- Elämyksellisyyden maksimipisteet ovat 10,0.
- Elämyksellisyyspisteet ovat käytössä kilpailinjan show-sarjoissa ja harrastekilpailinjan yli 15-vuotiaiden show'ssa.

Vaikeuspisteet (D-pisteet, difficulty) arvostellaan suoritettujen elementtien vaikeusarvojen perusteella

- Kussakin sarjassa on omat liikevaatimuksensa, jotka kerrotaan sarjan säännöissä ja liiketaulukoissa. Eri sarjojen vaikeusarvot määräytyvät eri tavoin eivätkä ole keskenään vertailukelpoisia.

Vähennykset (P, penalty) otetaan yhteispisteistä ylituomarin tai vaikeustuomarin toimesta

Kaikkia sarjoja koskevat vähennykset:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Puuttuva liike | - 1,0 / liike |
| • Liian pitkä musiikki | - 0,1 / sekunti |
| • Epäurheilijamainen käytös | - 0,5 / kerta (voidaan vähentää myös takautuvasti) |
| • Sopimaton musiikki | - 0,5 / ohjelma |
| • Irronnut asuste / asun osa | - 0,1 / kerta |
| • Pukuvähennys | - 0,3 tai - 0,5 (vakavuudesta riippuen) |
| • Valmentaja kilpailualueella | - 1,0 |

Pienryhmiä ja akropuita koskevat vähennykset:

- | | |
|---|--------------------------|
| • Aikavirhe nostossa tai yksilötasapainossa | - 0,3 / puuttuva sekunti |
| • Liikkeiden väärä järjestys | - 0,3 / ohjelma |

Kaikkia pienryhmiä koskevat vähennykset:

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| • Rajan ylitys | - 0,1 / kerta |
| • Rajan yli kaatuminen / alastulo | - 0,5 / kerta |
| • Lopetus eri aikaan musiikin kanssa | - 0,3 |
| • Alastulomatto tai merkintä | - 0,5 |
| • Sopimaton asento | - 0,3 |
| • Kielletty liike | - 1,0 |

SM-linjan ja kilpailinjan yli 11-vuotiaiden sarjojen pienryhmiä koskevat vähennykset:

- | | |
|------------------|---|
| • Pituusvähennys | - 0,1 / - 0,3 / - 0,5 / - 1,0 (sarjasta ja pituuserosta riippuen) |
|------------------|---|

Kilpailinjan show'ta koskevat vähennykset:

- | | |
|---|-------|
| • Ei ole lainkaan akrobatiavoimistelua | - 2,0 |
| • On vain osittain akrobatiavoimistelua | - 1,0 |

KILPAILUKORTIT

Kilpailinjan ja SM-linjan pienryhmien ohjelmista tulee täyttää ennen kilpailuita kilpailukortti. Kilpailukortti laaditaan AcroCompanion-ohjelmalla ja toimitetaan kilpailujärjestäjän ohjeiden mukaisesti. Korttiin tulee merkitä ohjelman vaikeusosat siinä järjestyksessä, kun ne suoritetaan.

TASAPISTEET

Tie break –sääntö: pisteiden ollessa tasan, korkeampi E-piste voittaa. Jos E-piste on tasan, sijoitus jaetaan.

AKROPUUT

Kilpailunjärjestäjän tulee tarjota tavalliset kahdenkäden puiset n. 40cm korkeat akropuut. Kilpailussa saa käyttää myös omia akropuita.

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 kilpailualustalla seuraavasti (päivitettävä uuden järjestelmän mukaisesti):
 - 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.
- Noudattaa kilpailun aikataulua ja toimintaohjeita.
- Olla ajoissa omaa suoritusvuoroa varten.
- 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.
- Tuntea akrobatiavoimistelun säännöt ja niiden vaatimukset koskien kilpailusuoritusta.
- Valmentajan vastuulla on tutustua sääntöihin sekä merkkisuorituksiin ja huolehtia, että voimistelijat noudattavat niitä. Kilpailuluokkaan vaadittava merkki tulee olla suoritettuna ennen kilpailuun ilmoittautumista.
- Huolehtia kilpailukorttien oikeaoppisesta täyttämisestä sekä niiden palauttamisesta kilpailun järjestäjän antamien ohjeiden mukaisesti.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun.

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 ja -seminaareihin säännöllisesti.
- Toimia oman seuran valmentajien apuna sääntöjen ja kilpailukorttien suhteen.

Edellä mainittujen ehtojen laiminlyönti voi aiheuttaa tuomaripätevyyden menettämisen.

PALKITSEMINEN

	PIENRYHMÄT	SHOW	AKROPUUT
STARA	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.
HARRASTEKILPA lapset 7-12v	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	
HARRASTEKILPA nuoret yli 7v aikuiset yli 15v	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.	
KILPALINJA lasten ikäsarjat	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein sekä huomioidaan kaikki ykköskategorian saavuttaneet jollain tavalla (esim. diplomilla)
KILPALINJA nuorten ikäsarjat	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein. Ottelussa vain kokonaiskilpailu.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein.
KV-LINJA	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta, hopea- ja pronssimitalein ohjelmakohtaisesti. Ei kokonaiskilpailua.		

KATEGORIARAJAT

	PIENRYHMÄT	SHOW	AKROPUUT
HARRASTEKILPA 7-12v pienryhmät 7-12v show	1-kategoria: 18-20p. 2-kategoria: 16-17,99p. 3-kategoria: 13-15,99p. 4-kategoria: 10-12,99p. 5-kategoria: alle 10p.		
KILPALINJA lasten sarjat	1-kategoria: 28-39p. 2-kategoria: 27-27,99p. 3-kategoria: 24-27,99p. 4-kategoria: 21-23,99p. 5-kategoria: alle 21p.	1-kategoria: 26-30p. 2-kategoria: 25-25,99p. 3-kategoria: 24-24,99p. 4-kategoria: 23-23,99p. 5-kategoria: alle 23p.	1-kategoria: 8,50-10 pistettä 2-kategoria: 8,00-8,49 pistettä 3-kategoria: 7,50-7,99 pistettä 4-kategoria: 6,00-7,49 pistettä 5-kategoria: alle 6 pistettä

STARA

Stara on tarkoitettu kilpailemista aloitteleville voimistelijoille. Kaikkein nuorimpien ja kilpailemista ensi kertaa aloittelevien voimistelijoiden kohdalla suositellaan koko harjoitusryhmän yhteistä esitystä. Ohjelman suosituskesto on noin 2 minuuttia.

Tuomarit arvostelevat ohjelman suorituspuhtautta ja taiteellisuutta, mutta eivät anna pisteitä. Valmentaja saa tuomarilta kirjallisen palautteen.

Alaikäraja on 6 vuotta. Sitovaa yläikärajaa ei ole, mutta sarjaa suositellaan erityisesti alle 12-vuotiaille.

HARRASTEKILPALINJA

7-12-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPA

Merkkivaatimus: Stara-merkki

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. Parit ja triot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Sarja suoritetaan ilman musiikkia tai järjestäjän valitsemalla taustamusiikilla. Suorituspaikkana toimii permantomattoalue, jonka pituus on vähintään 8 metriä ja leveys vähintään 4 metriä.

- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan.
- Yksilöliikkeiden osalta korkeamman vaikeuspisteen saa ainoastaan, mikäli koko kokoonpano suorittaa vaikeamman version.
- Ohjelma ei sisällä koreografiaa, mutta saa sisältää yksinkertaisia ojennuksia sekä siirtymiä liikkeiden välillä.
- Kaikki liikkeet tulee suorittaa täsmälleen kuvan mukaisessa asennossa eli esimerkiksi topin kasvojen suuntaa tai basen asentoa ei voi muuttaa.

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

YLI 7-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT JA YLI 15-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPA

Ei merkkivaatimusta

Parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn valmisohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla ja suoritettuna musiikin tahtiin. Oman musiikin ja koreografian käyttö on sallittu. Vaikeusosat tulee suorittaa liiketaulukossa ilmoitetussa järjestyksessä 1-9 ja jokaisesta saa korkeintaan yhden vaikeuspisteen. Osassa liikkeistä helpommasta variaatiosta saa puoli pistettä ja vaativammasta kokonaisen pisteen.

Ohjelma suoritetaan 12m x 12m permantomatoilla tai kanveesilla. Ohjelman maksimipituus on 1 minuutti 30 sekuntia.

Parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa.

- Nostojen ja heittojen osalta parien tulee suorittaa parien liikkeet, triojen triojen liikkeet ja nelikoiden nelikoiden liikkeet.
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Nostoissa tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Yksilötasapainossa tulee pysyä staattisessa asennossa 2 sekuntia.

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



7-12-VUOTIAIDEN SHOW JA YLI 7-VUOTIAIDEN SHOW, HARRASTEKILPA

Merkkisuositus: Stara-merkki (ei pakollinen)

Show-joukkueessa tulee olla vähintään viisi voimistelijaa, ylärajaa ei ole. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää ikävaatimus. Show esitetään 12 x 12m kokoisella permantomattoalueella tai kanveesilla musiikin tahtiin. Maksimipituus on 3 minuuttia.

Show'sta on olemassa valmisohjelma (oma ohjelma nuorempien ja vanhempien sarjoihin), jota voi hyödyntää. Oman musiikin ja koreografian käyttö on sallittu. Vaikeusosat tulee suorittaa liiketaulukossa ilmoitetussa järjestyksessä 1-10. Jokaisesta liikkeestä saa 0,4 vaikeuspistettä. Liikkeitä saa varioida vapaasti, myös esimerkkien ulkopuolelta.

- Yksilöliikkeet ja pienryhmäelementit tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Kaikkien voimistelijoiden tulee yrittää yksilöliikettä, että se hyväksytään. Liike hyväksytään, vaikka osa voimisteliijoista epäonnistuisi. Mikäli noin 1/3 joukkueen voimisteliijoista epäonnistuu yksilöliikkeessä, sitä ei hyväksytä.
- Voimistelijat saavat tehdä keskenään myös eri yksilöliikkeitä, kunhan ne ovat määrätystä kategoriasta (esim. kaikilla tasapaino)
- Pienryhmäelementeissä saa olla sekaisin parien, triojen ja nelikoiden versioita ja näiden variointi on sallittua. Pienryhmät voivat tehdä myös keskenään eri elementtejä. Jokaisen voimistelijan tulee olla elementissä mukana, että se hyväksytään. Liike hyväksytään, mikäli yksi pienryhmä epäonnistuu ja hylätään, mikäli kaksi tai useampi pienryhmistä epäonnistuu.
- Isossa ryhmäelementissä tulee olla vähintään 5 voimistelijaa. Kaikkien voimistelijoiden ei ole pakko olla elementissä mukana.
- Nostoja ja yksilötasapainoja ei kelloiteta, eikä show'ssa ole käytössä aikavirheitä.

Elämyksellisyydestä arvioidaan musiikin käyttö, ilmaisu ja flow.

MUSIIKIN KÄYTTÖ

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

Pisteet 1,5: Musiikin rytmiä ja yksittäisiä kohokohtia on hyödynnetty koreografiassa. Paikoitellen musiikki on kuitenkin lähinnä taustamusiikkia tai voimistelu ei yllä musiikin tasolle.

Pisteet 1,0: Musiikki ja voimistelu ovat toisistaan täysin irralliset. Musiikki on pelkkää taustamusiikkia.

ILMAISU

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

Pisteet 1,5: Ohjelmassa on paikoitellen ilmaisullisia kohtia tai yksittäiset voimistelijat ilmaisevat hyvin.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa ei ole minkäänlaista ilmaisua, eläytymistä tai tulkintaa. Voimistelu on pelkkää liikkeiden suorittamista.

FLOW

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

Pisteet 1,5: Ohjelma etenee sujuvasti. Ohjelmassa ei ole turhia taukoja.

Pisteet 1,0: Ohjelma koostuu yksittäisistä liikkeistä, joiden väleissä on taukoja ja häiritseviä siirtymisiä.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 4) ja elämyksellisyys (E-pisteet, max. 6).

YLI 15-VUOTIAIDEN SHOW, HARRASTEKILPA

Ei merkkivaatimusta

Show-joukkueessa tulee olla vähintään viisi voimistelijaa, ylärajaa ei ole. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää ikävaatimus. Show'hun tulee laatia oma koreografia, joka esitetään 12 x 12m kokoisella permantomattoalueella tai kanveesilla musiikin tahtiin. Maksimipituus on 4 minuuttia.

- Ohjelmassa tulee olla vähintään viisi akrobatiavoimistelun elementtiä (parin/trion/nelikon/ison ryhmän nosto/heitto)
- Nostoja ja yksilötasapainoja ei kelloteta, eikä show'ssa ole käytössä aikavirheitä.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.
- Vaikeuden arvioinnissa huomioidaan elementtien vaikeustaso ja monipuolisuus. Vaikeuden arviointi linjataan kilpailukohtaisesti ja joukkueet laitetaan järjestykseen kunkin tapahtuman osallistujien vaikeustason perusteella.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), elämyksellisyys (A-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 2).

KILPALINJA

7-10-VUOTIAIDEN JA 8-12-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA

Merkkivaatimus: pronssimerkki

Lasten ikäluokkien pienryhmissä 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. 7-10-vuotiaiden sarjassa parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. 8-12-vuotiaiden sarjassa on erikseen parien sarja ja ryhmien (triot & nelikot) sarja. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

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. Yksilöiden vaikeusarvo on kokoonpanon voimistelijoiden yksilöiden keskiarvo.

- Ohjelman maksimipituus on 1 minuutti 30 sekuntia.
- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko. Nostot ja heitot tulee valita siitä taulukosta, mikä kokoonpano on kyseessä (esim. triot eivät voi suorittaa parien taulukon liikkeitä).
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- 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.
- Pienet FIG Code of points mukaiset variaatiot (esim. päälläseisonnassa jalat ristissä) ovat sallittuja.
- Heitot, joissa ei ole lainkaan volttipyörintää (0/4) saa suorittaa eteen tai taakse kuvasta riippumatta. Topin kasvojen suuntaa saa vaihtaa vapaasti sekä nostoissa että heitoissa.
- Heitot, joissa on volttipyörintää 1/4 tai enemmän, tulee suorittaa taulukon ohjeistamaan suuntaan.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.

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.

9-14-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA

(Kotimaan liiketaulukot)

Merkkivaatimus: pronssimerkki

Nuorimmissa nuorten ikäluokkien sarjassa parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m kanveesilla. Parit kilpailevat omassa sarjassaan, triot ja nelikot yhteisessä ryhmien sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

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. Yksilöiden vaikeusarvo on kokoonpanon voimistelijoiden yksilöiden keskiarvo.

- Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia

- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko. Nostot ja heitot tulee valita siitä taulukosta, mikä kokoonpano on kyseessä (esim. triot eivät voi suorittaa parien taulukon liikkeitä).
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti. Poikkeuksena päälläseisonta, joka hyväksytään myös jalat ristissä.
- Rivit A-C ovat nostoja ja niissä tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Rivit D-F ovat heittoja
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0

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.

9-16-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA (Kansainväliset ASPIRE-säännöt)

Merkkivaatimus: hopeamerkki

9-16-vuotiaiden sarjassa parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m kanveesilla. Parit kilpailevat omassa sarjassaan, triot ja nelikot yhteisessä ryhmien sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Parit saavat valita naisten parien, miesten parien ja sekaparien liiketaulukoiden ja kisakorttien väliltä, mutta näitä ei voi sekoittaa vaan koko kisakortti tulee laatia valitun mukaan.

Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä. Pakolliset vaikeusosat valitaan luokkasarjan liiketaulukoista (FIG 11-16 taulukko) 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.
- Nostoissa tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Heitoissa tulee näkyä lähtö, lento ja alastulo/kiinniotto.

Parien ohjelman tulee sisältää:

- 2 nostoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen nosto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen nostoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 9.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottuheitto. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14.

- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeit.

Triojen ja nelikoiden ohjelman tulee sisältää:

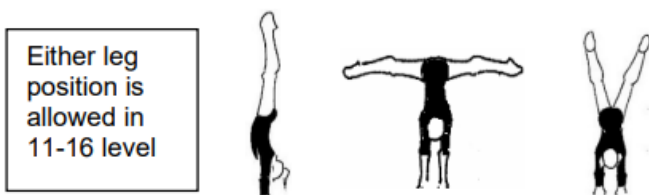
- 1 pyramidi pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen pyramidi ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Pyramidiin tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen pyramidin vaikeusarvo tulee olla vähintään 4 ja maksimiarvo voi olla 16. Pyramidin tulee olla erillinen pakollisesta pyramidista.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvon tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14 trioilla ja 10 nelikoilla. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniuttoheitto. Triot voivat suorittaa maksimissaan 3 horisontaaliasentoon tulevaa kiinniuttoa. Nelikko voi suorittaa yhden pakollisen ja yhden valinnaisen horisontaaliasentoon tulevan kiinniuton.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeit.

Muita huomioita

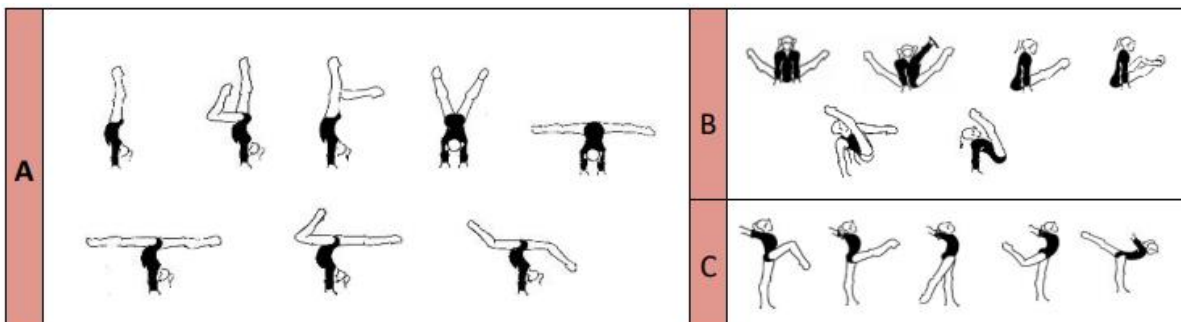
- Liikkeitä saa yhdistää sarjoiksi.
- Yksilöliikkeet, jotka valitaan TOD:sta eivät saa ylittää vaikeusarvoa 10.
- Tumbling -kategoriasta valittuja liikkeitä (voltti, flikki, puolivoltti) tulee edeltää vauhdinotto (juoksu, arabialainen). Liike päättyy kahdelle tai yhdelle jalalle riippuen liikkeen luonteesta. 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 kiinniuttoa vähennys on 0.5.

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

- Sallitut käsilläseisonnien variaatiot pakollisten taulukon nostoissa



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



Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 0,5) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10). Suorituspisteet tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

YLI 11-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA (Kansainväliset 12-18v -säännöt)

Merkkivaatimus: kultamerkki

Yli 11-vuotiaiden pienryhmille on kilpalinjalla tarjolla kaksi vaihtoehtoa: yksi yhdistetty ohjelma tai nosto- ja heitto-ohjelmista koostuva kaksioittelu. Samassa kilpailutapahtumassa ei voi osallistua molempiin vaihtoehtoihin.

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.

Yhdistetty ohjelma, parit ja ryhmät

Ohjelman tulee sisältää 6-8 parielementtiä ja 3 yksilöliikettä. Yhdistetyn ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia 30 sekuntia.

- Vähintään 3 nostoa, joista yhden noston on oltava topin tukematon käsinseisonta
- Vähintään 3 heittoa, joista yhden heiton on oltava kiinniottuheitto
- Tasan 3 yksilöliikettä, yksilöt voivat olla mistä tahansa kategoriasta ja ne voivat olla voimistelijoilla keskenään eri

Mikäli nostot tai heitot ovat vaikeusarvoltaan tuplasti toista osa-aluetta suuremmat, ei ylimeneviä pisteitä huomioida vaikeuspisteissä. Vaikeuspisteet korkeintaan 110.

Kaksiottelu, 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 kiinniottuheitto
- 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.

SHOW, KILPALINJA

Merkkivaatimus: pronssimerkki

Kilpalinjan show'ssa on erikseen lasten sarja (7-12v) ja nuorten sarja (yli 9v). Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikä- ja merkkivaatimukset. Ohjelma suoritetaan 12 x 12 m kanveesilla. Lasten show on mahdollista järjestää myös 12 x 12m permantomatoilla, mutta tämä tulee mainita erikseen kilpailukutsussa. Ohjelman maksimikesto on lasten show'ssa 3 minuuttia ja nuorten show'ssa 4 minuuttia.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), elämyksellisyyspisteet (A-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 2,0).

Show'n kielletyt liikkeet. Onko lasten ja nuorten sarjoissa samat vai eri kielletyt?

Vaikeuden arviointi

Ohjelmasta ei täytetä kilpailukorttia. Vaikeuden arviointi on sarja- ja tapahtumakohtainen ja vaikeustuomareiden tehtävä on saada joukkueet sarjan sisällä keskenään oikeaan järjestykseen ja vaikeuspisteiden erot linjaan. Eri tapahtumien ja eri sarjojen vaikeuspisteet eivät ole vertailukelpoisia.

Lasten sarjassa keskitason vaikeuden (n. 1,0 pistettä) saa tekemällä lasten ikäluokkien pienryhmiin verrattuna keskitason elementtejä. Nuorten sarjassa keskitason vaikeuteen vaaditaan astetta vaativampia elementtejä.

Suorituksen arviointi

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

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

elementissä vain hyvin pieniä virheitä (yleisö ei huomaa niitä)	0,1 -0,2
elementin suorituspuhtaus on heikko, mutta se on silti turvallinen ja hallittu	0,3-0,4
elementti epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu ollenkaan)	0,5

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

yksittäinen pieni virhe (eriaikaisuus, hetkellinen unohdus, kuviovirhe)	0,1
voimistelun laatu on heikkoa	0,2
kaatuminen, törmäys tai muu merkittävä epäonnistuminen koreografiassa	0,3

Elämyksellisuuden arviointi

Onnistunut ohjelma lumoo katsojan ja herättää tunteita. Kylmät väreet tai liikituksen kyyneleet ovat merkkejä erinomaisista ohjelmista.

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

MUSIIKIN KÄYTTÖ

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

Pisteet 1,5: Musiikin rytmiä ja yksittäisiä kohokohtia on hyödynnetty koreografiassa. Paikoitellen musiikki on kuitenkin lähinnä taustamusiikkia tai voimistelu ei yllä musiikin tasolle.

Pisteet 1,0: Musiikki ja voimistelu ovat toisistaan täysin irralliset. Musiikki on pelkkää taustamusiikkia.

ILMAISU

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

Pisteet 1,5: Ohjelmassa on paikoitellen ilmaisullisia kohtia tai yksittäiset voimistelijat ilmaisevat hyvin.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa ei ole minkäänlaista ilmaisua, eläytymistä tai tulkintaa. Voimistelu on pelkkää liikkeen suorittamista.

FLOW

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

Pisteet 1,5: Ohjelma etenee sujuvasti. Ohjelmassa ei ole turhia taukoja.

Pisteet 1,0: Ohjelma koostuu yksittäisistä liikkeistä, joiden väleissä on taukoja ja häiritseviä siirtymisiä.

OMAPERÄISYYS

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

Pisteet 1,5: Ohjelmassa on yksittäisiä omaperäisiä tai mielenkiintoisia kohtia.

Pisteet 1,0: Ohjelma on tusinatavaraa, jossa suoritetaan tuhannesti nähtyjä liikkeitä peräjälkeen.

TEEMA

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

Pisteet 1,5: Teema tulee ilmi yksittäisistä liikkeistä, kilpailuasusta tai musiikista. Niistä jää kuitenkin irrallinen, ristiriitainen tai päälle liimattu vaikutelma.

Pisteet 1,0: Ohjelma on pelkkää liikkeiden peräjäälkeen suorittamista. Mitään teemaa tai tunnelmaa kokonaisuudesta ei välity.

AKROPUUT, KILPALINJA

Akropuilla on kaksi sarjaa: alkeet ja jatko. Kilpalinjan lasten ikäluokissa on kolme ikäsarjaa: 7-8v / 9-10v / 11-12v. Nuorten ikäluokissa kaikki kilpailevat samassa sarjassa (yli 9v).

Sarja tulee suorittaa liiketaulukon mukaisesti, liikkeet oikeassa järjestyksessä. Oranssilla merkityt bonusliikkeet ovat valinnaisia liikkeitä tai siirtymiä. Niistä saa lisäpisteitä 0,3 / liike.

Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti, näissä ei kuitenkaan vaadita suoria jalkoja. Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin suoriin jaloin. Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

Tuomarit arvostelevat sarjasta suorituspuiden (E-piste) FIG Code of Pointsin mukaisesti. Arvostelu alkaa 10.0 pisteestä.

- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 p. vähennys.
- Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta puuttuvasta sekunnista -0.3 pisteen aikavirhevähennys.
- Väärässä järjestyksessä suoritettua sarjasta annetaan -0.3 p. vähennys.

Ylimääräisistä alastuloista sarjan välissä annetaan -1.0 p. vähennys.

SM-LINJA

Voimistelijoilla tulee olla timanttimerkki suoritettuna.

Kaikissa kansainvälisen linjan pienryhmissä kilpaillaan viidessä eri kategoriassa:

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

Kansainvälisen linjan ikäsarjat ovat seuraavat:

- Aikuiset (yli 15-vuotiaat)
- Nuoret (13–19-vuotiaat)
- 11-16-vuotiaat (Pre-Youth)
- 9-15-vuotiaat (Aspire)

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikärajasta 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.

11-16-vuotiaiden ja 9-15-vuotiaiden sarjoissa jokaisen voimistelijan tulee täyttää ikävaatimukset.

Kolmessa ylimmässä sarjassa noudatetaan FIG:n kyseisen ikäluokan sääntöjä. Nuorimman ikäluokan eli 9-15-vuotiaiden sarjan säännöt ovat samat kuin yleisesti käytössä kansainvälisissä seurakilpailuissa ja kilpalinjan 9-16-vuotiaiden sarjassa.

Pituusero

Pituusvähennykset ja pituusmittaus on käytössä kaikissa kilpailuissa yli 11-vuotiaiden sarjoissa. 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 suurempi.

Pituusvähennys	30 - 34,99 cm	35 cm tai yli
11-16v	-0,1	-0,3
Nuoret (13-19v)	-0,5	-1
Aikuiset (yli 15v)	-0,5	-1

VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT

Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa käytetään samoja sääntöjä kuin muissa kansallisissa kilpailuissa.

Kilpailusarjat

- Kilpailinjan 9-14-vuotiaiden parit ja ryhmät
- Kilpailinjan 9-16-vuotiaiden parit ja ryhmät
- Kilpailinjan yli 11-vuotiaat parit ja ryhmät, nosto- ja heitto-ohjelman kokonaiskilpailu
- Kilpailinjan yli 11-vuotiaat parit ja ryhmät, yhdistetty ohjelma
- Kilpailinjan nuorten show
- SM-linjan 9-15-vuotiaiden naisten parit, miesten parit, sekaparit, triot ja nelikot
- SM-linjan 11-16-vuotiaiden naisten parit, miesten parit, sekaparit, triot ja nelikot

Sarjakohtaiset ikä- ja merkkivaatimukset ovat voimassa myös Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa. 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. SM-linjan 11-16-vuotiaiden sarjassa on suoritettava sekä heitto- että nosto-ohjelma alkukilpailussa.

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

SM-linjan 11-16-vuotiaiden sarjassa finaalin ohjelma on nosto- tai heitto-ohjelma (vaihtuu kahden vuoden syklissä).

Vuosina 2025-2026 finaalissa esitettävät ohjelmat ovat:

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

Vuosina 2027-2028 finaalissa esitetään:

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

Kilpailinjan yli 11-vuotiaiden nosto- ja heitto-ohjelman kokonaiskilpailussa ei ole erikseen finaalia.

Tasapisteet

Mikäli alkukilpailun pisteet ovat tasan, pääsee finaaliin korkeammilla suorituspisteillä (E). SM-linjan 11-16-vuotiaissa 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.

Palkitseminen

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

SM-KILPAILUT

SM-kilpailuissa kilpailevat lajin kaksi ylintä ikäluokkaa eli nuoret ja aikuiset. SM-kilpailuissa kaikissa lajeissa noudatetaan kansainvälisiä sääntöjä ja ikärajoja.

Akrobatiavoimistelun SM-sarjat ovat seuraavat:

- Aikuiset (yli 15-vuotiaat) naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot
- Nuoret (13–19-vuotiaat) naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikärajasta 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.

Akrobatiavoimistelun ikärajojen osalta on huomioitu lajin kehitysvaihe sekä lajin erityispiirre kokoonpanojen muodostamisen osalta. Ikärajojen osalta siirtymävaihe on 2025–2028, jonka jälkeen kokoonpanoissa sallitaan 1 vuoden ikäpoikkeama. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

Voimistelijoilla tulee olla timanttimerkki suoritettuna. Ilman timanttimerkkiä osallistumisoikeutta voivat anoa ne kokoonpanot, jotka ovat saavuttaneet kilpailinjan yli 11-vuotiaiden sarjassa nosto-ohjelmasta 0,7 vaikeuspisteet ja heitto-ohjelmasta 0,6 vaikeuspisteet.

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

Alkukilpailu

Alkukilpailussa suoritetaan nosto- ja heitto-ohjelmat. Alkukilpailuun on mahdollista osallistua joko yhdellä tai kahdella ohjelmalla.

Finaali

Finaaleissa kilpailevien määrä on seuraava: aikuiset 6 parasta alkukilpailusta, nuoret 8 parasta alkukilpailusta.

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.

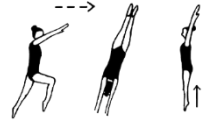
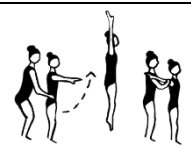
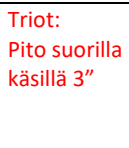
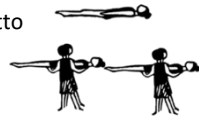
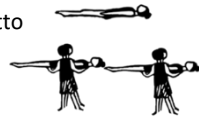
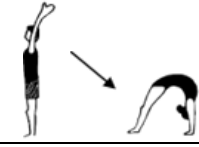
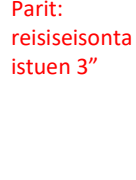
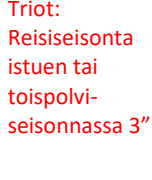
Finaalissa tasapisteiden sattuessa, voittaa korkeammat pisteet finaalissa yhdistetyllä ohjelmalla saanut kokoonpano. Mikäli nämäkin pisteet ovat tasan, on sijoitus jaettu.

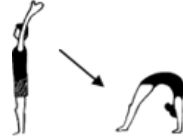
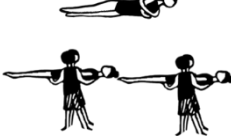
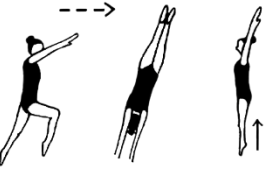
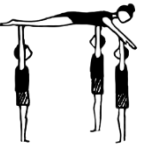
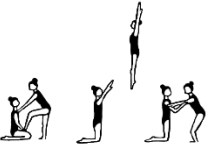
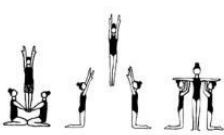
Palkitseminen

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

LIIKETAULUKOT

HARRASTEKILPA 7-12V PARIT JA TRIOT

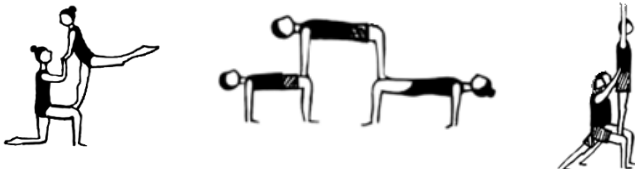
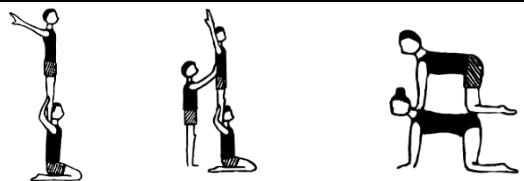
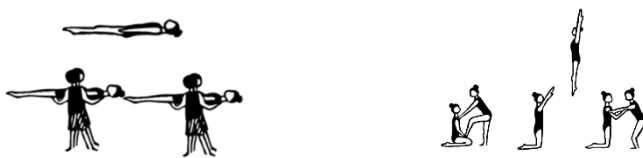
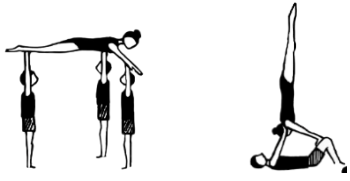
	0,5		1,0	
1.			Kuperkeikka eteen 	
2.		Triot: käsineisonta avustuksella 3"	Parit: käsilläseisonta parin avustuksella 3" 	Triot: reisille käsineisonta 3" 
3.	Kärrynpyörä 		Arabialainen 	
4.	Parit: Maasta heitto 	Triot: Pito suorilla käsillä 3" 	Parit: Reisiheitto 	Triot: Platformin lähtöasento baset polvilla 3" 
5.			Kuperkeikka taakse 	
6.	Kukkovaaka 2" 		Vaaka 2" TAI y-vaaka 2" 	
7.	Parit: Lontoon- bussi 3" 	Triot: kehto- nosto 3" 	Parit: Laatikkonosto 3" 	Triot: kehtoheitto 
8.	Silta TAI pannukakku 		Taivutus siltaan 	
9.	Päälläseisonta kerässä 2" 		Päälläseisonta suorin jaloin 2 TAI krokotiili 2" 	
10.	Parit: reisiseisonta istuen 3" 	Triot: Reisiseisonta istuen tai toispolvi- seisonnassa 3" 	Parit: reisiseisonta seisten 3" 	Triot: Reisiseisonta seisten 3" 

	0,5			1,0		
1.	 tai niskaseisonta			 2" tai 		
2.	 tai 			 tai  tai 		
3.					trio-olkakässäri istuen baset vastakkain	
4.						
5.				koukkauksesta suora heitto		
6.	basen yli hyppy takaa eteen, base polvinistunnassa					puoli kierrettä 
7.						
8.	kulmapito, topin varpailla tuki basen polvista	kulmapito, topin varpailla tuki basen polvista				
9.					trio-olkapäillä seisonta seisten (baset vierekkäin)	
10.						

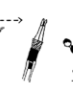
Tarkennuksia harrastekilpailinjan liiketaulukkoon

- Nostoissa parien tulee tehdä pariliike, triojen trioliike ja nelikoiden nelikkoliike.
- Heitoissa triot ja nelikot tekevät keskenään samat heitot. Nelikot saavat suorittaa heitot joko triona tai nelikkona.
- Parien liike 6, vaativampi versio: ensin syliin ja lopussa nosto ylös basen suorille käsille, topilla ei vaadita taittoa eikä lantion nostoa ylös.
- Kaikissa liikkeissä topin suunta voi olla eteen tai taakse (reisiseisonnat, käsinseisonnat) tai ylös / alas (triojen rivi 8 helpompi nosto)
- Kulmapito ja haarakulmapito vastaavat toisiaan sekä yksilötasapainoissa että nostoissa
- Liikkeiden järjestystä ei saa vaihtaa, mutta menoja, poistumisia ja koreografiaa saa muuttaa vapaasti

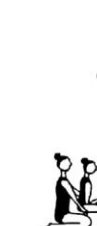
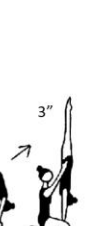
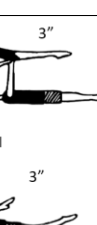
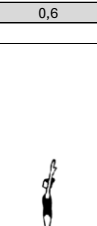
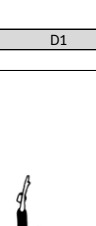
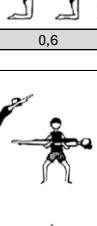
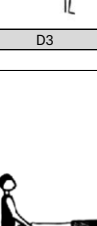
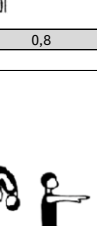
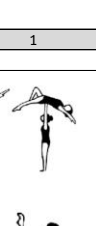
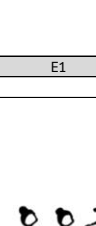
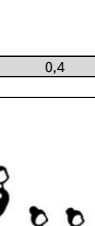
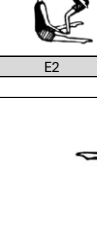
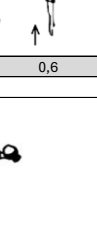
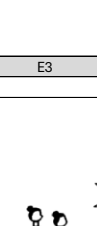
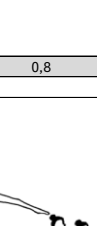
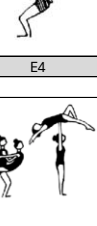
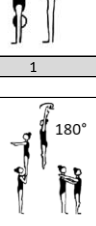
HARRASTEKILPA, SHOW 7-12V JA SHOW YLI 7V

	0,4	esimerkkejä
1.	yksilö: tasapaino	
2.	yksilö: liikkuvuus	
3.	pienryhmä: nosto	
4.	pienryhmä: nosto	
5.	iso ryhmä: pyramidi	
6.	yksilö: tumbling	
7.	pienryhmä: dynaaminen	
8.	pienryhmä: nosto	
9.	yksilö: tumbling	
10.	iso ryhmä: pyramidi	

KILPALINJA, YKSILÖLIIKKEET

G								
	G1	0,4	G2	0,6	G3	0,8	G4	1
H								
	H1	0,4	H2	0,6	H3	0,8	H4	1
I								
	I1	0,4	I2	0,6	I3	0,8	I4	1

KILPALINJA, PARIEN LIIKETAULUKKO

A			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	
B			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	
C			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	
D			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	
E			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	
F			TAI				0,4	
			TAI				0,6	
			TAI				0,8	
			TAI				1	

KILPALINJA, TRIOJEN LIIKETAULUKKO

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

KILPALINJA, NELIKOIDEN 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

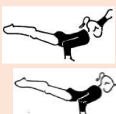
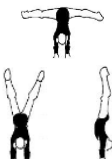
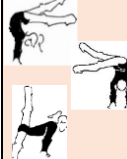
KILPALINJAN LIIKETAULUKOIDEN TARKENNUKSET

- Haarakulman tilalla voi tehdä myös kulmapidon, ja toisinpäin. Muut liikkeet eivät ole sallittuja niiden tilalla.
- Käsinsenonnat ja olkakäsinsenonnat tulee suorittaa jalat yhdessä, Y-asennossa tai sivuspagaatissa.
- Triojen kuva A4, olkakäsinsenonta 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 selällään tai vatsallaan parit C3, triot C1 ja nelikot C1
- Yksilöliikkeissä I3-I4 kerävoltin (4/4 pyörintä) voi tehdä myös suorana.
- Triojen ja nelikoiden $\frac{3}{4}$ voltin kuvassa F4 tulee tehdä keränä.

AKROPUUT, ALKEET

3"	3"	bonus: siirtymä suorin jaloin, ilman lattiakosketusta	3"	3"		3"	3"	3"
								
keräpito	kulmapito	(alas)	haarakulmapito	krokotiili	alas	jalka taakse	kukkovaaka	bonus: etuvaaka

AKROPUUT, JATKO

3"	3"		3"		1"	3"	3"		3"
									
krokotiili	bonus: vaativa kroko (2 vaihtoehtoa)	alas	kädet päällekkäin haarakulma	alas	bonus: haara-punnerrus	käsinseisonta	bonus: vaativa käsinseisonta	alas	jalkatasapaino (2 vaihtoehtoa)



SM-LINJA 9-15V & 11-16V, NAISTEN PARIT

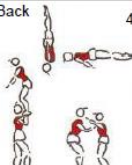
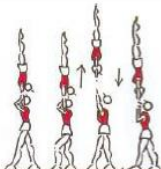
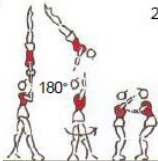
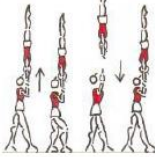
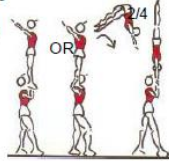
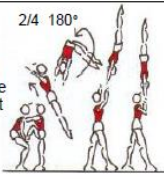
PRE-YOUTH 11 - 16			BALANCE EXERCISE						WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
	VALUE -	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
	VALUE -	0.1	0.1	0.2	0.2					
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 			
	VALUE -	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3			
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
	VALUE -	-	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2			

PRE-YOUTH 11 - 16			DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
	VALUE -	0.1	0.2					
ROW II	Box 1 Back 1/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back OR 4/4 	Box 4 Back 4/4 				
	VALUE 0.1	0.2	0.2	0.3				
ROW III	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 	Box 4 Front 1/4 180° 				
	VALUE 0.1	0.2	0.2	0.3				
ROW IV	Box 1 Back OR 4/4 	Box 2 Back 4/4 OR 	Box 3 Back 4/4 					
	VALUE 0.2	0.2	0.3					



SM-LINJA 9-15V & 11-16V, MIESTEN PARIT

PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3" OR	Box 4 3"	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3" OR	Box 7 3" OR
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3" OR	Box 4 3" Power	Box 5 3" Power		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1  Box 2  Box 3  Box 4  Box 5  180° OR  180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1 Back 4/4  Box 2 Back 4/4  Box 3 Back 4/4 OR  Box 4 Back 4/4 	Support of men's landing is obligatory					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		
ROW III	Box 1 Back 2/4  Box 2  Box 3 Front 2/4  Box 4 Back 2/4 						
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back 2/4 180°  Box 2  Box 3 Front 2/4 OR  Box 4 Front 2/4 180° Legs can be straddle or straight 						
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			



SM-LINJA 9-15V & 11-16V, SEKAPARIT

PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3" OR	Box 6 3" 3" OR	Box 7 3"	Box 8 3"	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 3" Jump	Box 2 3"	Box 3 3" OR	Box 4 3" OR	Box 5 3" OR					
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.3					
ROW III	Box 1 3" Power	Box 2 3"	Box 3 3" Power	Box 4 3" Power						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2					

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3 180°	yBox 4 180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	-	0.1	0.1		
ROW II	Box 1 1/4 Front	Box 2 Front 2/4	Box 3	Box 4 Back 2/4	Box 5 Ba 2/4	
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3	
ROW III	Box 1 Back 4/4	Box 2 Front OR 4/4	Box 3 Back 4/4			
VALUE	0.1	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front OR 3/4	Box 4 Front 5/4	Box 5 Back OR 5/4	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	



SM-LINJA 9-15V & 11-16V, NAISTEN TRIOT

PRE-YOUTH 11 - 16				BALANCE EXERCISE		WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3"	Box 6 3"	1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 3 MAXIMUM 16
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3" 3" 3"	Box 3 3" 3" 3"	Box 4 3" 3" 3"	Box 5 3"		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 Front 4/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front 3/4	Box 4 Front OR Back 360° 540° or 720°		Box 5 Front 6/4	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 3/4 OR	Box 3	Box 4 Front 4/4 OR	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 1/4 Back	Box 2 3/4 Back	Box 3 4/4 Back	Box 4 5/4 Back			
VALUE	-	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1	Box 2 3/4 Back	Box 3 2/4	Box 4 6/4 OR	Box 5		
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4		



SM-LINJA 9-15V & 11-16V, MIESTEN NELIKOT

PRE-YOUTH 11 - 16					BALANCE EXERCISE					MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	1 OPTIONAL PYRAMID DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16					
VALUE	-	-	-	-	-						
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 3b	Box 4	Box 5					
VALUE	0.1	0.2	0.3		0.5	0.5					
T1	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
VALUE	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	
T11	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18			
VALUE	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5			

PRE-YOUTH 11 - 16			DYNAMIC EXERCISE				MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 10		
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3			
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4				
VALUE	-	0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4				
VALUE	-	0.1	0.1	0.2				
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4		Support of men's landing is obligatory		
VALUE	0.1	0.1	0.3					