



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JOUKKUEVOIMISTELUN KILPA-, HARRASTEKILPA- JA HARRASTESARJOJEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN SÄÄNNÖT

Kilpasarjat: 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat, yli 18-vuotiaat

Harrastekilpasarjat: 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat, yli 18-vuotiaat

Harrastesarjat: yli 16-vuotiaat, Aikuiset yli 25-vuotiaat, Aikuiset yli 35-vuotiaat,
Aikuiset yli 45-vuotiaat



Kuva: Jukka Hämeenniemi

Voimassa 1.1.2026-31.12.2026

Sisällys

1. YLEISTÄ	4
1.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	4
1.2. KILPAILUSARJAT	4
1.2.1. Kilpasarjat	4
1.2.2. Harrastekilpasarjat	4
1.2.3. Harrastesarjat	5
1.3. OSANOTTO-OIKEUS	5
1.4. KILPAILUJOUKKUE	5
1.4.1. Mestaruuskilpailujen kilpailujoukkue.....	6
1.5. ILMOITTAUTUMINEN JA OSANOTON VARMISTUS	6
1.6. KILPAILUOHJELMA	6
1.6.1. Ohjelma.....	6
1.6.2. Ohjelman pituus.....	6
1.6.3. Musiikki.....	7
1.7. KILPAILUALUE.....	7
1.8. KILPAILUASU.....	7
1.8.1. Puku	7
1.8.2. Hiukset ja meikit	8
1.9. KILPAILUVÄLINE	10
1.10. KURINPITO.....	10
1.10.1. Doping.....	10
1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta	10
2. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET YLI 14-VUOTIAIDEN KILPASARJOISSA	12
2.1. VAADITTAVAT VAIKEUSOSAT	12
2.1.1. Vartalonliikkeet.....	12
2.1.2. Tasapainot	13
2.1.3. Hyyt.....	14
2.1.4. Yhdistelmät	15
2.1.5. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa.....	17
2.2. TEKNISEN ARVON MUODOSTUMINEN YLI 14-VUOTIAIDEN KILPASARJOISSA	18
3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO KILPASARJOISSA	19
3.1. TAITEELLINEN LAATU (AV-A)	19
3.1.1. Voimistelullinen arvo	20
3.1.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka	20
3.1.2. Ohjelman rakenne.....	21
3.1.3. Ilmaisua ja musiikkia.....	24
3.1.4. Yleisvähennykset.....	25
3.1.4.1 Akrobatialiikkeet.....	25
3.1.5. Taiteellisen laadun arviointi (AV-A)	27
3.2. TAITEELLISET ELEMENTIT (AV-B)	30
3.2.1. Taiteelliset vaikeusosat.....	30
3.2.2. Yhteistyöelementit	32
3.2.3. Omaeräisyys.....	34
3.2.4. Taiteellisten elementtien arviointi (AV-B)	35
3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B)	36
4. TEKNISET VAATIMUKSET YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTEKILPA- JA YLI 16-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA	37
4.1. VARTALONLIIKKEET	37
4.2. TASAPAINOT	38
4.3. HYPYT	39
4.4. ASKELSARJA.....	41
4.5. MOLEMMINPUOLISUUS HYPYISSÄ JA TASAPAINOISSA	41

4.6.	YHDISTELMÄT	42
4.6.	TEKNISET VAATIMUKSET VÄLINEOHJELMISSA	42
4.7.	TEKNINEN ARVO YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTEKILPASARJOISSA JA YLI 16-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA	44
5.	OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO HARRASTEKILPA- JA HARRASTESARJOISSA (AV)	45
5.1.	VOIMISTELULLINEN ARVO MAX. 1.5	45
5.1.1.	JOUKKUEVOIMISTELUTEKNIikka (0.5)	45
5.1.2.	<i>Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus (0.5)</i>	45
5.1.3.	<i>Jatkuvuus (0,5)</i>	46
5.2.	OHJELMAN RAKENNE MAX. 2.1	46
5.2.1.	YHTENÄISYYS (0,1)	46
5.2.2.	<i>Ohjelman monipuolisuus (1.7)</i>	46
5.2.3.	<i>Tempo ja dynamiikka (0.4)</i>	48
5.3.	ILMAISU, OMAPERÄISYYS JA MUSIIKKI MAX. 1.5	48
5.3.1.	<i>Ohjelman teema ja tyyli (0.2)</i>	48
5.3.2.	<i>Ilmaisullinen vartalonkäyttö (0.2)</i>	49
5.3.3.	<i>Musiikki (0.6)</i>	49
5.3.4.	<i>Omaperäisyys (0.6)</i>	50
5.4.	YHTEISTYÖ-ELEMENTIT (0.8)	51
5.4.1.	<i>Joukkueen yhteistyö</i>	52
5.4.2.	<i>Parin ja/tai trion yhteistyö</i>	52
5.4.3.	<i>Joukkueen synkronoitu liikesarja</i>	52
5.4.4.	<i>Joukkueen kaanon</i>	53
5.5.	YLEISVÄHENNYKSET	53
5.5.1.	<i>Akrobatialiikkeet</i>	53
5.5.2.	<i>Nostot ja yhteistyöelementit</i>	54
5.5.3.	<i>Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus</i>	54
5.5.4.	<i>Joukkueen sisääntulo</i>	55
5.5.5.	<i>Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta</i>	55
5.5.6.	<i>Kilpailuasua, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä</i>	55
5.5.7.	<i>Kilpailuohjelman pituus</i>	55
5.6.	SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVIOINTI	56
6.	SUORITUS	59
6.1.	SUORITUKSEN ARVIOINTI	60
6.2.	<i>Suorituksen ylituomarivähennykset</i>	61
7.	TUOMARISTO	62
7.1.	YLEISTÄ	62
7.2.	TUOMARISTON KOKOONPANO	62
7.2.1.	<i>Tuomaripaneelit</i>	62
7.2.2.	<i>Ylituomari</i>	63
7.2.3.	<i>Rajavalvojat</i>	63
7.2.4.	<i>Ajanottajat</i>	64
8.	PISTELASKU	65
8.1.	PISTEIDEN MUODOSTUMINEN KILPASARJOISSA	65
8.2.	PISTEIDEN MUODOSTUMINEN HARRASTEKILPA- JA HARRASTESARJOISSA	65
8.3.	OSA-ALUEIDEN PISTEIDEN LASKEMINEN	66
9.	PALKITSEMINEN	66
VÄLINELIITTEET:	67
JV-TEKNIKKALIITE	69
VARTALONLIIKKEET	69
TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ TASAPAINOISTA	73
TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ HYPYISTÄ	75

1. Yleistä

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, satojen tai jopa tuhansien tuntien yhteisen työn tulos. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvet ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu.

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun kilpasarjojen ja harrastekilpasarjojen 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sarjan sekä harrastesarjojen yli 16 v., aikuisten yli 25 v., 35 v. ja 45 v. kilpailusäännöt. Sääntöjä käytetään kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailuissa.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Suomen Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seuryhtymälle. Kilpasarjojen ja harrastesarjojen vapaaohjelman kilpailuja järjestetään vuosittain keväällä ja välineohjelman kilpailuja vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmällä on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin. Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.

1.2. Kilpailusarjat

1.2.1. Kilpasarjat

14–16-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraja-asta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikäraja-asta vuodella tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

16–18-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja, 18 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraja-asta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikäraja-asta vuodella tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

Yli 18 -vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikäraja-asta alaspäin yhdellä vuodella ja yksi voimistelija voi poiketa ikäraja-asta vuodella tai kahdella vuodella alaspäin, yläikärajaa ei ole.

Pienemmissä kilpailuissa ylin sarja voi olla yli 16-vuotiaiden sarja. Mikäli osallistujia yli 16-vuotiaiden sarjoihin on 7 tai vähemmän, tulee sarjat yhdistää. Mikäli toisessa sarjassa on 2 tai vähemmän osallistujia, sarjat yhdistetään, vaikka toisessa olisi enemmän osallistujia. Tällöin sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v. täyttävät ja sitä vanhemmat, yllä mainitut ikäpoikkeukset huomioiden.

1.2.2. Harrastekilpasarjat

Harrastekilpasarjojen ikäraajat ovat suosituksia, niin että kilpailujoukkueen voimistelijoista vähintään 50 %:n tulee olla oikean ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. Suosituksena on muodostaa joukkue niin, että voimistelijoiden iät ovat lähellä toisiaan.

14–16-vuotiaiden harrastekilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

16–18-vuotiaiden harrastekilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja 18 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

Yli 18 -vuotiaiden harrastekilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

Pienemmissä kilpailuissa ylin sarja voi olla yli 16-vuotiaiden sarja. Mikäli osallistujia yli 16-vuotiaiden sarjoihin on 7 tai vähemmän, tulee sarjat yhdistää. Mikäli toisessa sarjassa on 2 tai vähemmän osallistujia, sarjat yhdistetään, vaikka toisessa olisi enemmän osallistujia. Tällöin sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v. täyttävät ja sitä vanhemmat. Vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

1.2.3. Harrastesarjat

Harrastesarjojen ikäraajat ovat suosituksia, niin että kilpailujoukkueen voimisteliijoista vähintään 50 %:n tulee olla oikean ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. Suosituksena on muodostaa joukkue niin, että voimistelijoiden iät ovat lähellä toisiaan.

Yli 16-vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

Yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjat, joissa vähintään 50 % joukkueen voimisteliijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan, eli täyttää viimeistään kilpailuvuonna 25 / 35 / 45 vuotta. Kaikkien voimistelijoiden tulee täyttää kilpailuvuonna vähintään 18-vuotta. Yläikärajaa ei ole. Sarjoja ei yhdistetä, vaikka osallistujia olisi vähän.

1.3. Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seurayhtymät. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima voimassa oleva lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin voimisteluliiton nettisivuilla.

Yksi joukkue voi osallistua yhden kauden aikana vain yhteen mestaruustason (Suomen mestaruus / Voimisteluliiton mestaruus) kilpailuun. Kaudella tarkoitetaan erikseen syksyn ja kevään kilpailukausia.

1.4. Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 5 voimistelijaa.

Alle 18-vuotiaiden sarjoissa varavoimisteliijoita ei voi olla. Kaikkien kilpailujoukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on enemmän ikäpoikkeamia kuin kohdassa 1.2 sallitaan, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia.

Yli 18-vuotiaiden sarjoissa joukkue nimeää itse kilpailevan kokoonpanon. Jokaisella joukkueeseen kuuluvalla on oikeus saada kilpailla kauden aikana. Kilpailuun nimetty kokoonpano palkitaan.

Voimistelija voi kilpailla joukkuevoimistelun samassa kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, kilpailuun nimetty kokoonpano kokonaisuudessaan palkitaan, myös loukkaantuneet ja sairastuneet voimistelijat. Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä kilpailusäännöissä.

Jos joukkue aloittaa vajaalla joukkueella kilpailusuorituksen tai voimistelija joutuu keskeyttämään kesken suorituksen, joukkueelta vähennetään pisteitä puuttuvasta voimistelijasta. Vähennys tehdään, vaikka voimistelijan keskeytyksen jälkeen joukkue jäisikin täysilukuiseksi.

- Suorituksen ylituomari (**EXE YT**) tekee vähennyksen puuttuvasta/suorituksen keskeyttävästä voimistelijasta: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta.

1.4.1. Mestaruuskilpailujen kilpailujoukkue

14–16 v. ja 16–18 v. sarjoissa kilpailujoukkueen kokoonpano voi vaihtua alkukilpailun ja finaalin välillä, mikäli joukkueessa on useampi ikäpoikkeus tai mikäli joku voimistelija on estynyt kilpailemasta toisena päivänä esim. loukkaantumisen ja/tai sairastapauksen takia. Sarjan ikäpoikkeussäännön tulee toteutua matolla voimisteleavassa kokoonpanossa ja kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä. Tällä mahdollistetaan se, että jokainen joukkueen jäsen pääsee kilpailemaan kauden pääkilpailussa.

Yli 18-vuotiaiden sarjoissa kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä joukkueen sisäisellä päätöksellä, ikäpoikkeamia voi olla kolmella voimistelijalla. Sarjan ikäpoikkeussäännön tulee toteutua matolla voimisteleavassa kokoonpanossa ja kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä.

1.5. Ilmoittautuminen ja osanoton varmistus

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kilpailukutsussa määritellyllä tavalla järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä.

Kisanetissä tulee olla ajantasainen tieto kilpailevasta kokoonpanosta sekä peruutuksista kilpailun alkuun mennessä. Mikäli kilpailussa järjestetään loppukilpailu ja joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.6. Kilpailuohjelma

1.6.1. Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä, syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa ei ole välineohjelmia. Ohjelman ei tarvitse olla uusi eikä sille ilmoiteta nimeä.

Voimisteluvälineenä voi olla yli 14-vuotiaiden sarjoissa naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Koko joukkue suorittaa kilpailuohjelman samalla ja samanlaisella välineellä. Samanlaisella välineellä tarkoitetaan saman väristä, kokoista ja samasta materiaalista valmistettua välinettä. Poikkeuksena naru, jonka pituus saa olla voimistelijoiden pituuteen suhteutettu. Mikäli välineenä on keilat, tulee molempien keilojen olla keskenään samanväriset ja samalla tavalla koristeltu.

1.6.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on kilpasarjoissa 2.10–2.30 minuuttia ja harrastekilpa- sekä harrastesarjoissa 1.40–2.10 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta kokonaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista ajanottajien esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva eikä liian pitkäkestoinen ja siinä ei saa käyttää musiikkia tai ylimääräisiä liikkeitä. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 sisääntulo kestää liian kauan, siinä on käytetty musiikkia tai se sisältää ylimääräisiä liikkeitä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

1.6.3. Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikkia voidaan tulkita yhdellä tai useammalla instrumentilla, myös ihmisääni voidaan laskea instrumentiksi. Musiikki voi sisältää ääntä ja sanoja. Musiikin tulee olla yhtenäinen ja eheä ilman keskeytyksiä, sillä tulee olla selkeä ja hyvin määritelty rakenne, ja sen tulee sopia voimistelijoiden ikätasolle. Irralliset musiikkikatkelmat tai äänitehosteet eivät ole sallittuja. Lyhyt äänimerkki voi kuulua musiikin alussa. Musiikki voi soida ohjelman alussa lyhyen hetken ilman, että voimistelijat liikkuvat.

Musiikki tulee olla yhtenä kappaleena elektronisessa muodossa. Musiikki tulee toimittaa järjestäjille pyydettyssä muodossa. Säveltäjien nimi(t) ja musiikin nimi tulee toimittaa järjestäjille pyydettyssä. Seuraavat tiedot tulee olla selvästi merkitty musiikkitiedostoon:

- seuran ja joukkueen nimi
- kilpailusarja

Ohjelma tulee suorittaa kokonaisuudessaan musiikin säestyksellä. Jos väärä musiikki soitetaan, joukkue on vastuussa ohjelman välittömästä keskeyttämisestä. Tällöin joukkue ei aloita ohjelman suoritusta vaan pysyy alkuasennossa niin kauan, että taiteellisen ylituomari (kilpasarjoissa AV-A yt ja harraste-/harrastekilpasarjoissa AV yt) antaa lisää ohjeita. Joukkue aloittaa ohjelmansa uudelleen heti, kun oikea musiikki alkaa.

Joukkue voi toistaa ohjelmansa tai siirtää suorituspaikkaansa myöhemmäksi vain "force majeure" tilanteessa, esimerkiksi huomattavan äänijärjestelmän virheen sattuessa. Näissä tapauksissa valmentaja on välittömästi yhteydessä kilpailun järjestäjään, joka on yhteydessä tuomaristoon. Ohjelman toistamiseen tai suorituspaikan siirtoon vaaditaan ylituomareiden hyväksyntä. Ylituomarit voivat olla suoraan yhteydessä joukkueen valmentajaan ja kilpailun järjestäjään.

1.7. Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 metriä joukkuevoimisteluun soveltuva alusta. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Voimistelijat eivät saa astua kilpailualueen ulkopuolelle kilpailuohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasento.

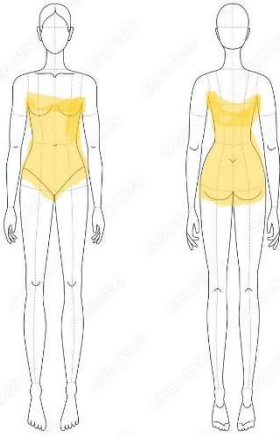
- Suorituksen ylituomari (EXE YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta voimistelijan tai välineen rajanylityksestä. Rajanylitysvähennykset tehdään rajavalvojen ehdotuksesta.

1.8. Kilpailuasun

1.8.1. Puku

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku, joka on urheiluhengen mukainen. Kilpailuasun on oltava identtinen (materiaaliltaan ja tyyliltään) ja samanvärisen kaikilla joukkueen jäsenillä. Jos asussa on käytetty läpikuultavaa kangasta, joukkueen sisällä voi olla eroja, voimistelijan oma ihonväri huomioiden. Jos kilpailuasun on tehty kuviollisesta materiaalista, leikkauksesta johtuvat pienet erot ovat sallittuja. Kilpailuasun on pysyttävä muuttumattomana koko ohjelman ajan.

Voimistelijan ns. uimapukualueella (kuvassa keltaisella merkitty alue) puku EI SAA olla läpinäkyvä ja paljastaa voimistelijan ihoa. Uimapukualueella läpikuultavan tai verkkokankaan alla tulee olla joko ihonvärisen lycra TAI samanlainen kokonainen aluspuku kaikilla. Läpikuultava kangas on sallittu hihoissa, dekoltealueella,



yläselässä sekä jaloissa lantion alapuolella. Aluspuku ja alusvaatteet eivät saa näkyä puvun hihansuista, selkäaukosta (esim. pisara-aukko) tai jalansuista. Voimistelupuvun kaula-aukko saa olla edessä korkeintaan rintojen yläosassa ja/tai takana korkeintaan lapaluiden alareunassa. Puvun alla käytettävä aluspuku tulee näkyessään olla koko joukkueella samanlainen. Puvussa sallitaan pakaran alaosaan ulottuva hame. Kilpailuasua ei saa häiritä tai estää liikkeiden näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.

Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa hame saa yltää polviin asti. Lisäksi näissä sarjoissa puku voi olla istuvuudeltaan hiukan perinteistä kilpailuasua väljempi, mutta se ei saa estää liikkeen näkymistä.

Kilpailuasussa sallittuja ovat:

- puolitossut (**Huom. samanväriset, ihonvärin voi huomioida**)
- sukkahousut/trikoot, voimistelupuvun päällä tai alla
- pienet koristeet kilpailuasussa/hameessa (kuten nauhat, strassit, ruusukkeet jne.), jotka ovat esteettisiä eivätkä häiritse ohjelman suoritusta,
- ihon väriset tukisidokset ja teipit
- kansalliset tunnuksot ja logot, jotka ovat yleisten kilpailusääntöjen mukaisia (koko enintään 30 cm²). Tunnuksot voivat sijaita kilpailuasun yläosassa tai lantion alueella. Tarkemmat ohjeet määritellyt Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitosäännöissä.
- Hiuskoriste (max koko 5x10cm) korkeus päänahasta max. 1 cm

Kilpailuasussa kiellettyä ovat:

- hatut, huput tai muut päähineet (pois lukien uskonnonvapauden piiriin kuuluvat päähineet ja huivit)
- erilliset koristeet ranteissa, nilkoissa tai/ja kaulassa
- kaikenlaiset korvakorut ja muut korut,
- mitkä tahansa valot kilpailuasussa,
- hansikkaat tai hihat kämmenissä,
- liian suuret koristeet tai koriste-elementit kilpailuasussa, jotka estävät tuomareita näkemästä liikkeitä
- housut

Kilpailuasun tulee olla esteettinen, se ei saa loukata uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaista poliittista asennetta/mielipidettä.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 kilpailuasusta, joka loukkaa uskontoa, kansalaisuutta tai ilmaisee poliittista ajatusta/mielipidettä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

1.8.2. Hiukset ja meikit

Hiuksien (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Kampauksessa sallitaan yksi hiuskoriste, kooltaan max. 5x10 cm, korkeus päänahasta korkeintaan 1 cm. Nutturan ympäri kiedottava koristenauha tai donitsi ei ole sallittu. Hiuskoristeen tulee olla kaikilla voimistelijoilla samanlaisia. Voimistelijoiden kampauksen on pysyttävä muuttumattomana ohjelman alusta loppuun. Jokaisesta avautuneesta kampauksesta seuraa yleisvähennys taiteelliselta tuomaristolta.

Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista. Hiusvärit, jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ovat kiellettyjä.



Kuva 1: Esimerkki hiuskoristeen sallitusta koosta

Meikkilinjaus	
	<p>Meikin on oltava kilpaurheilun periaatteiden mukainen, ei show'n tai esityksen kaltainen. Urheilullinen, hillitty ja esteettinen meikki on sallittu. Tekoripset ovat sallittuja, mutta eivät saa olla pidemmät kuin 1 cm.</p> <p>Kiellettyä on teatraalinen meikki, kasvomaalaukset tai muut piirroksot kasvoilla, kivet tai paljetit, glitter-luomivärit, liian tumma/epäluonnollinen huulipunaväri, värilliset piilolinssit jne.</p>

Kuva 2: Käytännön vinkki kilpaurheiluperiaatteiden mukaiseen meikkiin. Jos asetat kynän nenän sivulta silmän nurkkaan ja kulmakarvan päähän (=punainen viiva kuvassa), tulee rajausten ja luomivärien pysyä tämän viivan yläpuolella.

Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista.

Hiusvärit, meikit, asun värit jne., jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ovat kiellettyjä.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 yhdelle voimistelijalle ja -0.2 kahdelle tai useammalle voimistelijalle, jos puku, hiukset tai meikki eivät noudata näitä sääntöjä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 jokaisesta auenneesta kampauksesta. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta pudonneesta esineestä (hiuskoriste, tossut jne.). rajavalvojan esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.2 jokaisesta väriläiskästä rajavalvojan esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

1.9. Kilpailuväline

Välineen tulee olla sääntöjen mukainen. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle. Rajavalvoja tarkistaa etäisyyden.

NARU	
Materiaali	Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita.
Pituus	Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritustekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien jalkojen alla. Narun päät ulottuvat välille kainalo - olkapäät. Välinetarkistuksessa narun pituutta ei mitata.
Narun päät	Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua kummassakin päässä sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
PALLO	
Materiaali	Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
Halkaisija	Pallon halkaisija on 18–20 cm
VANNE	
Materiaali	Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
Halkaisija	Vanteen halkaisija 80–90 cm yli 14-vuotiaiden sarjoissa.
KEILAT	
Materiaali	Keilojen tulee olla muovia tai muuta synteettistä ainetta. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia. Keilojen tulee olla keskenään samanlaiset ja samalla tavalla koristellut.
Pituus	Keilojen pituus vähintään 40 cm
Paino	Keilojen paino vähintään 150 g / keila
NAUHA	
Materiaali	Nauhan tulee olla silkkiä tai vastaavaa materiaalia. Keppi voi olla puuta, bambua, muovia tai lasikuitua. Nauha tulee olla koko joukkueella samanlainen, koristelusta tai värjäyksestä johtuvat pienet erot sallitaan. Nauhan koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
Mitat	Nauhan leveys on 4–6 cm. Nauhan pituus on 4–6 m. Joukkueen nauhojen pituusero voi olla enintään 30 cm. Keppiin kiinnitettävän nauhan pää voi olla enintään 1 m matkalta kaksinkertainen. Lähinnä keppiä olevassa päässä saa olla enintään 5 cm pituinen, hyvin ohut vahvistus ommeltuna nauhan väliin.

Poikkeukset välineissä johtuen valmistajasta tai kulumasta johtuvat sävyerot ovat sallittuja, mikäli ne eivät ole häiritseviä.

Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksesta -0.5 sääntöjen vastaisesta välineestä. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.

1.10. Kurinpito

1.10.1. Doping

Voimisteluliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n antidopingsäännöstöä, Voimisteluliiton antidopingohjelmaa ja Kansainvälisen antidoping-toimiston WADA:n, Olympiakomitean ja kansainvälisten kattojärjestöjensä anti-dopingsäännöstöjä. Liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja urheilijoiden tukihenkilöt ovat velvollisia tutustumaan voimassa oleviin antidopingsäännöstöihin. Kaikki liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella.

1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Jokaisen joukkueen ja valmentajan tulee kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita ja yleisöä. Voimakkaat äänet tai musiikki kilpailualueen ulkopuolella eivät ole sallittuja toisen joukkueen suorittaessa kilpailusuoritustaan.

Joukkueen jäsen (valmentaja, voimistelija, koreografi) ei voi kommunikoida suullisesti (laskeminen, kova kannustus) tai elehtien (mm. taputus) joukkueelle kilpailusuorituksen aikana. Minkäänlainen avustus ei ole sallittua kilpailusuorituksen aikana.

- **Sommittelun taiteellinen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 joukkueen avustamisesta. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

Voimistelijat eivät saa hakea vireystilaa suoritukseen esimerkiksi hyppyillä tai läpsyttelyillä kilpailumaton välittömässä läheisyydessä, yleisölle näkyvässä, vaan tämä tulee tehdä ennen sisääntulopaikalle siirtymistä. Mikäli kilpailu viivästyy joukkueesta riippumattomasta syystä (esim. tuomarineuvottelu) ja joukkue on jo ohjattu näkyville odottamaan sisääntuloa, on vireystilan haku sallittua, kunhan se ei viivästyä kilpailua tai häiritse muita kilpailijoita.

- **Sommittelun taiteellinen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 voimistelijan toiminta. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

Kilpailuohjelman aikana valmentajien ja muiden joukkueen jäsenten on pysyttävä valmentajille osoitetussa paikassa. He eivät saa olla näkyvässä lähellä mattoa. Tämä johtaa taiteellisesta tehtävästä vähennykseen.

- **Sommittelun taiteellinen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 valmentajan toiminta. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

Voimistelijat eivät saa äännellä, lukuun ottamatta yksittäisiä taputuksia, naputuksia tai muita samankaltaisia ääniä.

- **Sommittelun taiteellinen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1/kerta voimistelijan tuottaa ohjelman aikana äänen. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

2. Ohjelman sommittelun tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa

Tekniset vaatimukset muodostuvat vaadittavista vaikeusosista. Vaadittavat vaikeusosat sisältävät vartalonliikkeitä sekä -sarjoja, tasapainoja ja hyppyjä sekä näiden yhdistelmiä.

14–16-vuotiaiden sarjassa vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi. Muissa ikäsarjoissa joukkueelle sommiteltu vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun koko joukkue suorittaa vaikeusosan hyväksyttävästi. **Kaikki tekniset osat voidaan suorittaa yhtä aikaa, kaanonissa tai lyhyen aikavälin (max. 5 sekunnin) sisällä toisistaan.**

2.1. Vaadittavat vaikeusosat

2.1.1. Vartalonliikkeet

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti vartalonliikkeistä ja niiden yhdistelmistä, vartalonliikesarjoista.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

- 2 erilaista totaali aaltoliikettä
- 2 erilaista totaali vauhtiheittoa
- 4 vartalon A-, B tai C-liikesarjaa, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotuista vartalonliikkeistä jatkuvuutta korostaen.

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	Arvo
Totaali aaltoliike	0.3
Totaali vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritettujen liikesarjojen mukaisesti:

Vartalosarjat	Arvo
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5

Vaadittavat aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voidaan suorittaa yksittäisinä liikkeinä, erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavien aaltoliikkeiden ja vauhtiheittojen suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä.

Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A, B tai C –liikesarjoihin tai yhdistelmien vartalosarjoihin.

2.1.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

– **1 tasapaino**

– **1 tasapainosarja**, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainon arvo on aina 0.2.

Tasapainot	Arvo
Tasapaino	0.2
Tasapainosarja	0.4

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa tai kasakka-asennossa. Vain toinen jalka voi olla koukussa. Tasapainon aikana vapaan jalan on noustava vähintään 90°.

Tasapainojen tulee olla kestoiltaan selvästi havaittavia ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 360°, jonka aikana sallitaan enintään neljä kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täydyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
 - o Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
 - o Voidaan tehdä koko jalkapohja maassa tai päkijällä
 - o Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitudivaatimuksia

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Ohjelma voi sisältää ainoastaan kaksi (2) lattiatuesta lähtevää tasapainoa. Jos lattiatuesta lähteviä tasapainoja on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Käden/ käsien tuki lattiasta voi kestää enintään yhden (1) sekunnin. Aika lasketaan, kun voimistelija on saavuttanut tasapainoasennon. Jos käsituki kestää yli sekunnin, tasapainoa ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

Selvennyksiä tasapainoihin:

- kun tasapainossa on vartalonliike
- kun tasapainoasennossa käännetään tourlentissa 360°
- kun tasapainoasennossa pyöritään piruetissa vähintään 360°
- kun tasapainossa nostettava jalka on kädellä/käsillä tuettuna tai ilman kättä.
- Kun tasapainoasennon amplitudi on vähintään 135° ja se esitetään korkealla päkijällä.

Tasapainoja ei lasketa vaikeusosiksi, mikäli siellä on seuraavia virheitä.

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa ("valokuva")
- Riittämätön liikelaajuus (vapaan jalan korkeus)
- Riittämätön käännös/pyöräminen (rotaatio) tourlentissa, piruetissa tai illusionissa (alle 360°)

- Tasapainossa on 0,5 tai enemmän EXE-virhepisteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta 14–16-vuotiaiden kilpasarjassa on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon. Yli 16-vuotiaiden kilpasarjoissa kaikkien tulee suorittaa vaikeusosa hyväksytysti.

Tasapainojen välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Hyppyn arvo on aina 0.2

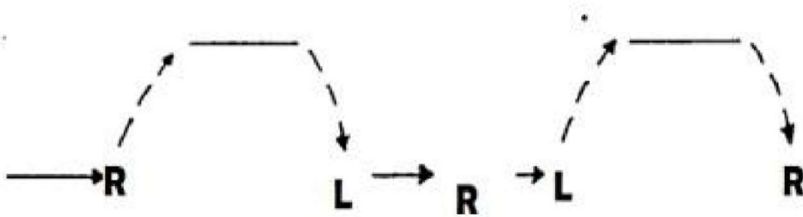
Hypyt	Arvo
Hyppy	0.2
Hyppysarja	0.4

Sommittelun tulee sisältää vähintään

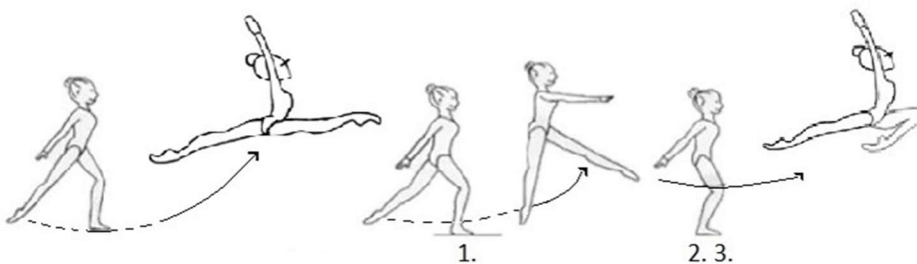
– **1 hyppy**

– **1 hyppysarja**, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1.



Esimerkki 2.



Hyppyjen normaali alastulo tapahtuu jalkapohjille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi (2) hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai säärelle / toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Hypyt, jotka tulevat alas jalkapohjille ja jatkuvat siitä suoraan vartalonliikkeeseen esimerkiksi kuperkeikkaan, ovat sallittuja.

Ohjelmassa sallitaan yksi (1) taakse taivuttava hyppy ja yksi (1) hyppy, jossa on vartalon kierto. Vain ensimmäisenä suoritettu huomioidaan tekniseen arvoon, vaikka se olisi soolo. Taivuttavan tai kiertävän hypyn voi suorittaa kaanonissa ja hypyn muoto voi olla eri esim. taaksetaivuttava/kiertävä spagaatihyppy ja taaksetaivuttava/kiertävä kissahyppy, kunhan se on tekniseen arvoon sommiteltu yhdeksi hypyksi. Muita vartalonliikkeitä saa yhdistää vapaasti hyppyihin.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa hypyn ilmalennon aikana
- hyvä vartalon hallinta ja muodon liikelaajuus
- kevyt, joustava ja hallittu alastulo

Tarkennuksia hyppyihin:

Sama hypyn muoto voidaan laskea *eri/toiseksi* tekniseksi osaksi, mikäli se on varioitu seuraavasti:

- kun hypyssä on vartalonliike
- kun hypyn muodossa käännytään 180° JA/TAI 360° ponnistuksesta alastuloon
- Kaariharpan tekniikalla (en tournant –tekniikka) lähdestä alastuloon
- Kun hyppy tehdään vipuhypyn tekniikalla (jalkojen vaihto voi olla joko suora tai koukistetuin jaloin)
- kun hypyssä on käytetty erilaisia ponnistustekniikoita: tasajalkaa (tasaponnisteinen) että yhden jalan ponnistus

Muita tarkennuksia:

- Poikkeukset ja erityistekniikat hypyille
 - o **Pyörimisen / kääntymisen kriteerit:** 180° muodossa / 360° ponnistuksesta laskeutumiseen. Pyörimisen vaatimukset voivat vaihdella hypyn tekniikasta riippuen.
 - o **Näpättyshypyn (Cabriole) asento:** molempien jalkojen on oltava 45° kulmassa näpättyksen hetkellä.
 - o **Kasakka-asento:** suoritettaessa jalat edessä molempien polvien on oltava yhdessä. **Pieni 10 asteen vajoaus yhdistymisestä sallitaan, jotta osa lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Tällöin otetaan kuitenkin suoritusvähennys.**

Hyppijä ei lasketa vaikeusosaksi, jos siinä on seuraavat virheet:

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa.
- Riittämätön amplitudi
- Hypyn ilmalento on riittämätön
- Hypyssä on 0,5 tai enemmän EXE-virhepisteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta 14–16-vuotiaiden kilpasarjassa on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon. Yli 16-vuotiaiden kilpasarjoissa kaikkien tulee suorittaa vaikeusosa hyväksytysti.

Hyppyjen välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.4. Yhdistelmät

Ohjelmassa tulee olla eri liikesukujen **yhdistelmiä**. Nämä vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A-, B- tai C- sarjat, tasapainot, hypyt). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Yhdistelmät tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Kahden liikesuvun samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Ohjelmaan tulee sommitella vähintään viisi (5) erilaista yhdistelmää. Koko joukkueen tulee suorittaa samanlaiset variaatiot. Tekniseen arvoon lasketaan maksimissaan viisi (5) erilaista yhdistelmää.

Eri variaatiot:

	Yhdistelmät	Arvo
1.	Hypy + A/B/C-vartalosarja	0.5-0.8

2.	A/B/C-vartalosarja + Hyppy	0.5-0.8
3.	Tasapaino + A/B/C-vartalosarja	0.5-0.8
4.	A/B/C-vartalosarja + Tasapaino	0.5-0.8
5.	Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.4

Yhdistelmien arvo:

Arvon muodostuminen yhdistelmissä		Arvo
Hyppy / Tasapaino + A-vartalosarja tai A-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.3 0.3 + 0.2	0.5
Hyppy / Tasapaino + B-vartalosarja tai B-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.4 0.4 + 0.2	0.6
Hyppy / Tasapaino + C-vartalosarja tai C-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.2	0.8*
Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.2 + 0.2	0.4

*Kun suorittaa hyväksytysti korkeimman mahdollisen yhdistelmän (hyppy / tasapaino yhdistettynä vartalon C-sarjaan tai vartalon C-sarja yhdistettynä hyppyyn / tasapainoon) saa ylimääräisen +0.1 lisäpisteen.

2.1.5. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineen tulee liikkua sallituilla välineliikkeillä, jotka ovat listattuna taulukkoon sääntöjen lopussa. Tekninen osa hyväksytään vain välineliikkeen toteutuessa. Mikäli välineen pudotuksen tai nauhan/narun solmun avaamisen takia voimistelijalta/ voimistelijoilta jää vaikeusosa suorittamatta, pätee seuraava joukkueen koosta riippuen:

Vaikeusosan arvo säilyy, mikäli solmun avaaminen tai välineen haku koskee:

- 1 voimistelijaa joukkueen ollessa 8 tai vähemmän
- 1–2 voimistelijaa joukkueen koon ollessa 9 tai enemmän

Huom! Koskee vain yli 16-vuotiaiden kilpasarjoja. 14–16-vuotiaiden kilpasarjassa välinettä voi hakea/avata solmua 1/3 joukkueesta, jos muut pystyvät suorittamaan teknisen osan hyväksytysti.

Sarjoissa, joissa 2/3 sääntö, tulee 2/3 voimistelijan suorittaa ydinkohdat hyväksytysti, eli sallittujen hakujen määrä ei korvaa sääntöä.

Vartalosarjoissa välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä. Väline ei saa pysähtyä vaihtaakseen suuntaa. Lattialla tapahtuvissa pyörivissä vartalonliikkeissä (kuperkeikat, kierähdykset ja pyörähdykset) ei ole vaadittavaa välineliikettä, kunhan väline kulkee voimistelijan mukana.

Hypyissä välineen tulee liikkua ilmalennon aikana selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle tai muuhun suuntaan. Pyörivien / kääntyvien (180 astetta) hyppyjen aikana ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän hypyn aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

Tasapainoissa tulee sallittu välineliike näyttää tasapainon muodon aikana selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti esim. sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle. Pyörivän tasapainon aikana (piruetti, tourlan, illusion) ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän tasapainon aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

2.2. Teknisen arvon muodostuminen yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–8.0. Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Yhdistelmät Max. 3.6	Hyyt ja tasapainot Max. 1.2	Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalosarjat Max 3.2
5 korkeinta erilaista yhdistelmää	1 hyppy a' 0.2	2 erilaista aaltoliikettä a' 0.3
yhden yhdistelmän arvo on 0.4-0.8	1 hyppysarja a' 0.4	2 erilaista vauhtiheittoa a' 0.3
<ul style="list-style-type: none">• Hyppy + A/B/C-vartalosarja• A/B/C-vartalosarja + hyppy• Tasapaino + A/B/C-vartalosarja• A/B/C-vartalosarja + tasapaino• Hyppy + tasapaino TAI Tasapaino + hyppy	Hyyt yhteensä 0.6	yhteensä <u>max.</u> 1.2
	1 tasapaino a' 0.2	4 korkeinta erilaista vartalosarjaa yhteensä <u>max.</u> 2.0
	1 tasapainosarja a' 0.4	A vartalosarja (2 vartaloa) a' 0.3
	Tasapainot yhteensä 0.6	B vartalosarja (3 vartaloa) a' 0.4
		C vartalosarja (4 vartaloa) a' 0.5

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 8.0

Huom. Samassa muodossa toistuva vaikeusosa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan.

Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat, vaikeusosa on maksimissaan kahdessa eri muodossa ja se on oikealla tekniikalla suoritettuna.

Teknisen arvon pisteiden lasku yli 14 v kilpasarjoissa

Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:

1. Merkitse kaikki tekniset osat koko ohjelman osalta ennen kuin aloitat pisteiden laskemisen
2. Laske joukkueen suorittamat vaikeusosat. Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.
 - Aloita laskeminen yhdistelmistä. Tämän jälkeen lasketaan muut vaikeusosat, järjestyksellä ei ole merkitystä.
 - hyppy- ja tasapainosarja
 - hyppy ja tasapaino
 - vartalosarjat
 - yksittäiset aallot ja vauhtiheitot
3. Laske lopullinen pistemäärä.

3. Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo kilpasarjoissa

Joukkuevoimistelun filosofiaan kuuluu harmonisuus, rytmisyys, ja dynaaminen liikekieli. Voimistelu on taloudellista ja siinä näkyy jatkuvuus ja virtaavuus. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliteltyyn ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio. Sommitellut liikkeet ja liikesarjat tulee suorittaa joukkuevoimistelun keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen. Liikesarjasta toiseen etenemisen tulee tapahtua sujuvasti siten, että liikesarjat eivät muodosta irrallisia osia ohjelmaan, vaan jatkuvan kokonaisuuden. Joukkuevoimistelun tekniikalla suoritettavat liikkeet tulee olla sommittelussa vallitsevina.

Ohjelman sommittelussa tulee näkyä selkeästi ja hyvällä joukkuevoimistelun tekniikalla erilaiset taiteellisen välinevaatimukset.

Kilpasarjojen taiteellinen arviointi koostuu taiteellisesta laadusta ja taiteellisista elementeistä.

Taiteellinen arvo (AV) MAX. 8.0 pistettä	
Taiteellinen laatu (AV-A), MAX. 4.0 pistettä	Taiteelliset elementit (AV-B), MAX. 4.0 pistettä

3.1. Taiteellinen laatu (AV-A)

Taiteellisen laadun maksimipisteet ovat 4.0.

Tuomari arvioi ohjelman AV-A vähennystaulukon avulla tehden tarvittavat vähennykset taiteellisesta laadusta.

Taiteellinen arvo (AV-A) Max. 4.0		
Voimistelullinen arvo max. 1.2	Ohjelman rakenne max. 1.8	Ilmaisu ja musiikki max. 1.0
Puutteellinen joukkuevoimistelutekniikka -0.1 max. 10 sek ajan -0.2 max. puolet ohjelmasta -0.4 vallitsevasti Puutteellinen liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus -0.1 max. 10sek ajan -0.2 puolet ohjelmasta -0.4 vallitsevasti Jatkuvuuden katkeaminen: epälooginen yhdistäminen tai staattinen voimistelija -0.1 joka kerta / max. -0.4	Yhtenäisyyden puute - 0.1 Puutteellinen sommittelun monipuolisuus: - Tason ja suunnat -0.2 - Alueenkäyttö ja kuviot -0.4 - Siirtymiset -0.3 - Vartalonliikkeet -0.1 - Hyyt -0.2 - Tasapainot - 0.1 Puutteellinen tempo ja dynamiikka -0.4	Puutteellinen sommittelun luonne ja tyyli -0.2 Puutteellinen ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.2 Musiikkivähennykset -0.6
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET		

3.1.1. Voimistelullinen arvo

3.1.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliin ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio.

Ohjelma tulee suorittaa käyttäen kokonaisliikuntatekniikkaa, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Vartalon liikkeiden ja vartalon liikeyhdistelmien, jotka suoritetaan joukkuevoimistelutekniikalla, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

Joukkuevoimistelutekniikan vähennykset:

Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa sommittelun aikana:

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Max. puolet ohjelmasta -0.2
- Vallitsevasti -0.4

3.1.1.2. Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuva yhdistäminen

Liikkeiden ja liikeyhdistelmien on oltava sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä. Liikkeet on yhdistettävä siten, että liikkeiden virtaus jatkuu liikkeestä toiseen ikään kuin edellinen liike olisi luonut seuraavan, korostaen jatkuvuutta. Vaikeusosat ja sarjat on suoritettava siten, että ne eivät näytä erillisiltä osilta. **Välineen tulee olla sujuvasti yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen ja näin tukea voimistelijan liikettä.**

Sujuva liikkeiden ja liikeyhdistelmien yhdistämisen vähennykset:

Sommittelussa liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä edellisiin tai seuraaviin liikkeisiin **Välineen tulee olla sujuvasti yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen ja näin tukea voimistelijan liikettä:**

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Max. puolet ohjelmasta -0.2
- Vallitsevasti -0.4

3.1.1.3. Jatkuvuus

Ohjelman on osoitettava jatkuvuutta ohjelman alusta loppuun asti. Sellaiset ohjelman liikkeet tai osat, jotka häiritsevät tai rikkovat ohjelman jatkuvuutta, johtavat jatkuvuusvähennyksiin.

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt tai suoritettavat nostot tai pre-akrobaattiset elementit, pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja), liikesarjojen aikana sekä liikesarjojen sekä kuviovaihtojen epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu). Huom. Tavallinen juoksu on sallittua yhdistettynä hypyn vauhdinottoon tai yhdistettynä muuhun liikesukuun. Irrallinen juoksu ennen vauhdinottoa tai kuviosuirtymänä johtaa vähennykseen. **Jatkuvuusvirheenä huomioidaan myös välineen epäloogisuus tai staattisuus sommittelussa. Kuitenkin niin että väline voi olla hetkellisesti staattisena, mikäli kyseessä on taiteellinen tehokeino.**

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistämiset ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- staattinen voimistelija / väline ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Jatkuvuuden maksimivähennys on 0.4

3.1.2. Ohjelman rakenne

3.1.2.1. Yhtenäisyys

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä, niiden yhdistelmistä ja sarjoista sekä dynamiikan ja tempon vaihteluista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen. Ohjelman eri osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.

Sommittelussa tulee olla vallitsevana yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

Yhtenäisyyden vähennykset:

Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta -0.1

3.1.2.2. Ohjelman monipuolisuus

Ohjelman rakenteen tulee olla monipuolinen ja vaihteleva. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri tempolla ja dynamiikalla suoritettavia kohtia, suuntien ja tasojen vaihtelua, alueen ja kuvioiden monipuolista käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.

Koko ohjelman tulee olla vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hyppyt) vaikeusosat tulee olla tasaisesti ripoteltuna ohjelmaan.

3.1.2.2.1. Suuntien ja tasojen monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti eri suuntia (rintamasuunta eli vartalon neliö eteenpäin, taaksepäin, sivusuuntaan, vinosti) ja suuntien tulee olla selkeästi näytetty. Joukkueen tulee hyödyntää eri tasoja (matalat tasot: esim. lattialla; ylätasot: esim. seisoma-asennossa vartalo ylhäällä tai ilmassa kuten hyppyissä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin). Kaikkia tasoja on hyödynnettävä vähintään kolme kertaa ohjelman aikana (voi olla esim. koko joukkue tai osa joukkueesta lattialla), alku- ja loppuasentoja ei lasketa näihin.

Ohjelmassa tulee suorittaa yksi heitto, jossa väline irtoaa kokonaan voimistelijan pään yläpuolelle. Heiton voi suorittaa osana yhteistyö-/pariliikettä, mikäli jokainen voimistelija heittää välinettä. Puuttuvasta heitosta vähennetään

-0.1 ylätasojen puutteellisesta käytöstä. Keiloissa vain toisen keilan irrotus riittää. Ei-heitettävän keilan tulee liikkua heiton alussa, aikana tai lopussa.

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1
- Puuttuva taso: -0.1

Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on 0.2.

3.1.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus

Joukkueen tulee käyttää koko kilpailualueita. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 10 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä. Uuden kuvion ei tarvitse olla heti valmiina vaan siihen siirtymiseen voidaan käyttää aikaa.

Vähennykset alueenkäytön ja kuviosta:

- Samassa kuviossa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta

- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 10 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on -0.4.

3.1.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus

Siirtymisten kilpailualueella tulee olla sujuvia ja loogisia. Siirtymisiä voidaan suorittaa esimerkiksi askelilla, vartalonliikkeillä tai hypyillä. Siirtymisen tulee olla monipuolisia osoittaen hyvää joukkuevoimistelun tekniikkaa sekä erilaisia tyyliä ja liikkumistapoja hyödyntäen.

Jos liikkuminen suoritetaan askelilla, tulee askelilla olla yhtenevä tyyli ja niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana. Samalla siirtymistavalla tarkoitetaan esimerkiksi toistuvasti kipittäen siirtymistä tai toistuvasti samanmuotoisella vartalonliikkeellä siirtymistä esimerkiksi taivuttamalla eteen. Erilaisilla vartalonliikkeillä ja vartalosarjoilla on hyväksyttävää siirtyä ohjelmassa useammin kuin kolmesti.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

- Siirtyminen ilman loogista syytä (epälooginen paikanvaihto): -0.1 / kerta
- Saman siirtymistavan liiallinen käyttö (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta

Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on 0.3

3.1.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä, liikesarjoja ja erilaisia liiketyyppejä.

Monipuolisuus täyttymisen kriteerit:

- Ohjelmassa näytetään kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy) ja niiden variaatioita.
- Liikkeitä suoritetaan eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimankäytöllä ja tempolla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan ja liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.1

3.1.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja, joista yhden tulee olla piruetti. Vaihtelua saadaan aikaiseksi staattisilla ja dynaamisilla tasapainoilla, sekä näyttämällä tasapainoja erilaisin muodoin, mm. kädellä tuettuna tai ilman kättä, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla tai suoralla jalalla, eri tasoissa. Lisäksi monipuolisuuteen vaikuttaa jalan nosto eri suuntiin, kaikki suunnat (eteen, sivulle ja taakse) tulee näyttää.

Monipuolisuuden kriteerit:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)
- Erilaiset muodot: vartalonliikkeisiin yhdistämällä, käden tuella ja ilman, koukistetuin ja suoriin jaloin (jokin näistä näytettävä)

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

3.1.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää erilaisia hyppyjä. Erilaiset ponnistustekniikat sekä tasajaloin että yhden jalan ponnistuksella tulee näyttää. Hyppäjä voi tehdä eri suunnissa, kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina. Vaihtelua saa myös erilaisilla muodoilla, kuten vartalonliikkeeseen yhdistämällä, koukistetulla tai suoralla jalalla/jaloilla.

Monipuolisuus kriteerit:

- Erilaiset ponnistukset: eri hyppyteknikat on esitettävä, yhden jalan ponnistus ja tasaponnistus
- Erilaiset suunnat: käännöksen/pyörimisen kanssa, eteenpäin liikkuva (molemmat näytettävä)
- Erilaisia muodot: vartalonliikkeet kanssa tai ilman, suoria ja koukisteluja jaloin, suppeat ja laajat (esimerkiksi kerähyppy ja spagaattihyppy) amplitudit (jokin näistä näytettävä)

Ohjelma voi sisältää maksimissaan yhden hypyn taaksetaivutuksella ja yhden hypyn kierrolla. Jos osa joukkueesta suorittaa esimerkiksi spagaattihypyn ja loput joukkueesta spagaattihypyn taaksepäin taivutuksella, se lasketaan yhdeksi sallituksi taaksepäin taivutukseksi.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Ohjelmassa useampi kuin yksi taaksepäin taivuttava tai kiertävä hyppy -0.1

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2.

3.1.2.3. Tempo ja dynamiikka

Nopeat ja hitaat osiot ohjelmassa

Sommittelussa tulee näkyä selvästi tempon vaihtelut. Tempon vaihtelut näytetään sommittelussa nopeina ja hitaina liikkeinä sekä osioina, voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee selvästi olla vähintään yksi nopea ja yksi hidas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Voimakkaat ja **pehmeät** osiot ohjelmassa

Voimankäytön vaihtelut näytetään pehmeinä ja voimakkaina liikkeinä ja osioina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimankäytöllä ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee olla selvästi vähintään yksi pehmeä ja yksi voimakas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Tempon ja dynamiikan vähennykset:

- Puuttuu vähintään yksi selkeästi nopea osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi hidas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi voimakas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi pehmeä osio: -0.1

Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on -0.4.

3.1.3. Ilmaisu ja musiikki

3.1.3.1. Ohjelman teema ja tyyli

Ohjelmalla on oltava selkeästi määritelty teema ja tyyli. Teeman ja tyylin on säilyttävä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, joka osoittaa ohjelman teeman ja tyylin.

Teeman ja tyylin vähennykset:

- Teema ja tyyli toteutuu vain osittain: -0.1
- Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2

3.1.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö

Ohjelman tulee olla ilmaisullinen ja ilmaisun tulee näkyä liikkeissä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean ja ilmaisullisuuden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus ohjelman läpi. Ilmaisun on tultava esiin liikkeiden ja liikesarjojen kautta, ei irrallisista tai teennäisistä ilmeistä ja eleistä.

Ohjelman tulee olla esteettinen; tämä voi näkyä liikkeissä ja ilmaisun tyyliä. Ilmaisullisen vartalonkäytön tulee olla sopivaa voimistelijoiden ikäluokalle, joukkueen taitotasolle ja joukkueen kyvyille ilmaista valittua tyyliä. Ilmaisun on sovittava tyyliin ja näytettävä luonnolliselta. Ylidramaattisia kasvoniilmeitä ei pidetä luonnollisina eikä joukkuevoimisteluun sopivina.

Ilmaisullisen vartalonkäytön vähennykset:

- Vartalonkäyttö ei ole ilmaisullista ja/tai sopivaa joukkuevoimisteluun:
 - joissakin ohjelman osissa: -0.1
 - vallitsevana ohjelman aikana: -0.2

3.1.3.3. Musiikki

Musiikin on vastattava ohjelman ideaa ja ilmaisua. Liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin on sovittava yhteen. Voimistelijoiden liikkeiden on muodostettava musiikin kanssa yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, sen on heijastuttava myös ohjelman rakenteeseen.

Ohjelman sommittelun tulee täydentää musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodioita. Lisäksi ohjelmassa tulee näyttää musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen käyttö. Yksitoikkoinen taustamusiikki ei ole sallittua.

Musiikin on oltava vaihtelevaa tempoltaan ja dynamiikaltaan. Siinä on oltava vähintään yksi **nopea osa**, vähintään yksi **hidas osa**, vähintään yksi **voimakas osa** ja vähintään yksi **pehmeä osa**.

Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason on sovelluttava voimistelijoiden ikätasolle. Joukkueen tulee kyetä ilmaisemaan valittua musiikkia.

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikki koostuu eri sävellyksistä, eri teemat ja tyyliä on yhdistettävä toisiinsa siten, että kokonaisuus on mahdollisimman yhtenäinen. Musiikissa ei saa olla taukoja eikä heikkoja siirtymiä eri teemojen välillä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä.

Musiikki voi sisältää lisättyjä äänitestejä, mutta ne eivät saa olla häiritseviä tai irrallisia kokonaisuudesta. Musiikki ei saa päättyä äkillisesti keskeyttämällä. Musiikin on loputtava samaan aikaan kuin voimistelijoiden viimeinen liike. **Välinekaudella kaikkiin välineisiin tulee olla voimistelijan kosketus ohjelman alussa ja lopussa.**

Musiikin vähennykset:

- Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki):
 - Puolet ohjelmasta -0.1
 - Koko ohjelman ajan -0.2
- Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1

- Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1
- Musiikki päättyy ennen voimistelijan viimeistä liikettä: -0.1
- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti, musiikkikoosteen laatu on heikko): -0.1 / kerta
- Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1

Musiikin **enimmäisvähennys on 0.6**

3.1.4. Yleisvähennykset

3.1.4.1 Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeissä voimistelijan vartalo kääntyy ylösalaisin joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobatialiikkeissä sallitaan ohjelmassa vain rajattu määrä. Akrobatialiikkeissä on suoritettava voimistelijoiden ketteryttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.

Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa liikkeen aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobatialiikkeet:

- Akrobatialiikkeistä saa suorittaa enintään kahdesti (joukkueessa 5–8 voimistelijaa) tai kolme kertaa (joukkueessa 9 tai yli 9 voimistelijaa) ohjelman aikana, mukaan lukien alkua- ja loppuasennot, nostot ja yhteistyöelementit. Sallittujen akrobaattisten liikkeiden ylittäminen katsotaan kielletyksi liikkeeksi, ja siitä seuraa vähennys. Huom. Samanaikaisesti kahden tai kolmen voimistelijan suorittama akrobaattinen liike lasketaan 2–3 akrobaattiseksi liikkeeksi
- Pre-akrobaattiset elementit ovat sallittuja, jos niihin ei sisälly pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoraa ylösalaisin asentoa.
- Kuperkeikka (eteen tai taakse) ilman ilmalentoa lasketaan vartalon liikkeeksi eikä sitä pidetä akrobaattisena elementtinä.

Kielletyt akrobatialiikkeet:

Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

- Käsien, pään, tai kyynärpäiden varassa tehtävät seisonnat tai nostot, jotka pysähtyvät pystytasoon (lantio ja pää päällekkäin vertikaalitasossa).
- Kaikki akrobatialiikkeet, joissa on ilmalento (esim. voltti, jossa voimistelija tekee ilmassa käännöksen ja laskeutuu jaloilleen)

Akrobatialiikkeiden vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike

3.1.4.2. Nostot ja yhteistyöliikkeet

Nosto on yhteistyöliike, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

Sallitut nostot:

Ohjelmassa voi olla nostoja ja/tai erilaisia yhteistyöliikkeitä, jotka on suoritettava:

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyjä huomioiden (terveysnäkökulmat)
- Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
- Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Kosketus nostettavaan säilyy koko noston ajan

Nostojen ja yhteistyöliikkeiden on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Nostoissa välineen tulee olla loogisesti mukana, ja välineitä voidaan käyttää nostoissa. Nostot eivät kuitenkaan saa tapahtua kokonaan välineiden varassa ja nostettavalla tulee säilyä kosketus nostaviin voimistelijoihin koko noston ajan. Voimistelijan paino ei saa olla kokonaan välineiden varassa. **Noston aikana väline saa olla staattinen, mutta sen tulee olla luontevasti osa nostoa. Välinettä ei saa jättää maahan staattisena ilman kosketusta. Välineen työntäminen puvun sisään ei ole sallittua, tällöin voidaan vähentää staattinen väline.**

Huom! Nostojen välinevaatimukset koskevat myös pari- ja trionostoja.

Kielletyt nostot:

Seuraavat nostot ja yhteistyöliikkeet ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija kannattelee yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden voimistelijan painon
- Nosto on korkeampi kuin kahden voimistelijan korkeus ja sisältää enemmän kuin kolme tasoa, mukaan lukien nostavat voimistelijat
- Nostot, joissa kosketus nostettavaan voimistelijaan ei säily

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty nosto tai yhteistyöliike: -0.5 / kerta / liike

3.1.4.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus

Musiikin, ohjelman ja kilpailuasun on oltava esteettisiä, eikä niiden tule loukata tai solvata ketään, eikä ilmaista mitään uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Uskonnollisen, kansallisen tai poliittisen loukkauksen vähennykset:

Koko kokonaisuuden, mukaan lukien liikkeet, musiikki ja kilpailupuku, on oltava esteettinen, eikä se saa provosoida, loukata, hyökätä ketään vastaan tai ilmaista uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Liikkeet, ilmeet ja eleet, joilla on provosoiva, säädytön tai sopimaton merkitys, eivät ole sallittuja, ja niistä seuraa vähennys AV-arvosta. Musiikki, jossa on provosoivaa, vulgaaria tai sopimatonta sanoitusta, ei ole sallittua, ja sen käyttö johtaa vähennykseen AV-arvosta.

Uskonnollisen, kansallisen tai poliittisen loukkauksen vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Musiikki, ohjelma tai kilpailuasun loukkaa uskontoa, kansallisuutta tai ilmaisee poliittista ajatusta/mielipidettä/ -0.3

Maksimivähennys uskonnollisesta, kansallisesta tai poliittisesta loukkauksesta on 0.3

3.1.4.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Joukkueen sisääntuloa säästetään musiikilla tai ylimääräisillä liikkeillä tai se kestää liian kauan: -0.3

3.1.4.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1 / kerta
- Valmentajan / muun joukkueen jäsenen kommunikointi suorituksen aikana, joukkueen avustaminen: -0.3
- Voimistelijan / valmentajan toiminta: -0.3

3.1.4.6. Kilpailuasua, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampausta ja meikkiä

Puvun, kampausta ja meikin vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Asu ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampausta ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampausta hajoaa ohjelman aikana:
 - Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampausta
- Meikki ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2

AV-A ylituomarin vähennykset (rajanvalvojen ehdotuksesta):

- Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / irronnut osa
- Hiusten värjäyksestä johtuva väriäinen kilpailualueella: -0.2 / väriäinen

3.1.4.7. Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:

AV-A ylituomarin vähennys (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta täydestä sekunnista: -0.1 / sekunti

3.1.5. Taiteellisen laadun arviointi (AV-A)

- Taiteellisen laadun (AV-A) maksimipistemäärä on 4.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari merkitsee ohjelman sisällön ja kaikki poikkeamat AV-A-vaatimuksista.
- Ohjelman päättyttyä tuomari:
 - vähentää virheet kunkin vaatimuksen maksimipistemäärästä AV-A-vähennystaulukon mukaisesti
 - laskee kullekin vaatimukselle pisteet ja antaa joukkueen kokonaispistemäärän
 - tarvittaessa merkitsee ehdotuksen vähennyksille

AV-A Taiteellisen laadun vähennystaulukko

AV-A	Virheet ja vähennykset	Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		1.2
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: -0.1 max. 10 sek ajan -0.2 max. puolet ohjelmasta -0.4 vallitsevasti	0.4
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät tai välineliikkeet eivät ole sujuvasti yhdistetty: -0.1 max. 10 sek ajan -0.2 max. puolet ohjelmasta -0.4 vallitsevasti	0.4
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät / välineliike ohjelmassa: -0,1 / kerta Staatinnainen voimistelija / väline ohjelman aikana: -0,1 / kerta	0.4
RAKENNE		1.8
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa. - 0.1 per puuttuva suunta tai taso	0.2
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / kerta Aluetta ei käytetä monipuolisesti: Osa kilpailualueesta jää käyttämättä: -0.1 Vähemmän kuin 10 kuviota: - 0.1	0.4
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / jokainen kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: - 0.1	0.1
	Tasapainojen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä - 0,1	0.1
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1 Useampi kuin yksi taaksepäin taivuttava tai kiertävä hyppyä: -0.1	0.2
Tempo ja dynamiikka	Puuttuu selkeästi nopea osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi hidas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi voimakas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi pehmeä osa: - 0.1	0.4
ILMAISU JA MUSIIKKI		1.0
Ohjelman teema ja tyyli	Ohjelman teema ja tyyli toteutuu vain osittain: -0.1 Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2	0.2
Ilmaisullinen vartalonkäyttö	Vartalonkäyttö ei ole ilmaisullista: Joissakin ohjelman osissa: -0,1 Vallitsevana ohjelman aikana: -0,2	0.2
Musiikki	Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1 puolet ohjelmasta -0.2 koko ohjelman Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1 Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1 Musiikki päättyy ennen/jälkeen viimeisen liikkeen: -0.1 Musiikki on irrallinen (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti liitetty, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1	0.6
YHTEENSÄ		4.0

VÄHENNYKSET (AV-A YT vähentää AV-A tuomariston enemmistön ehdotusten perusteella)	PER VIRHE	MAX.
Kielletty akrobaattinen elementti tai nosto	-0.5 / jokainen elementti tai nosto	ei maksimia
Uskontoon / kansallisuuteen / poliittiseen näkemykseen kohdistuva loukkaus	-0.3	-0.3
Joukkueen sisääntulo	-0.3	-0.3
Voimistelijan tekemät ylimääräiset äänet	-0.1 / jokainen kerta	ei maksimia
Puku ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus hajoaa ohjelman aikana	-0.1 / hajonnut kampaus	ei maksimia
Meikki ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Joukkueen avustaminen	-0.3	-0.3
Voimistelijan / valmentajan toiminta	-0.3	-0.3
VÄHENNYKSET (AV-A YT vähentää rajanvalvojen/ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronnut osa	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia
Väriäiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen väriäiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/puuttuva täysi sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

3.2. Taiteelliset elementit (AV-B)

Taiteellisten elementtien maksimipisteet ovat 4.0. Tuomari arvioi sommittelun ohjelmasta löytyvien taiteellisten vaikeusosien avulla lisäämällä pisteisiin löytyneet yhteistyöelementit ja omaperäisyydet.

TAITEELLISET VAIKEUSOSAT MAX. 2.4	YHTEISTYÖELEMENTIT MAX. 0.8	OMAPERÄISYYS MAX. 0.8
--	--	--

3.2.1. Taiteelliset vaikeusosat

Ohjelman tulee sisältää erilaisia vaikeusosia, kuten molemminpuolisia hyppyjä ja tasapainoja sekä vartalosarjat, joihin sisältyy suunnan- ja tasojen vaihdoksia, liikkumista sekä tempon ja dynamiikan vaihteluita.

Ohjelmassa tulee olla vähintään yksi (1) tasapaino ja yksi (1) hyppy, jotka alkavat suoraan vartalon liikkeestä. Lisäksi on suoritettava vähintään yksi (1) pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti) ja yksi (1) pyörivä /kääntyvä hyppy.

Koko joukkueen tulee esittää jokainen vaikeusosa. Kaikkien vaikeusosien on oltava loogisesti yhteydessä ohjelmaan ja suoritettu sujuvasti ja hyvällä tekniikalla.

Taiteelliset vaikeusosat		Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimiarvo
Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa		4	0.2	0.8
Vartalosarjat, jotka sisältävät:	Suunnanvaihdot ja käännökset	1	0.2	0.2
	Tasojen vaihtelut	1	0.2	0.2
	Siirtyminen	1	0.2	0.2
	Tempon vaihtelut	1	0.2	0.2
	Dynamiikan vaihtelut	1	0.2	0.2
Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalonliikkeestä		1	0.2	0.2
Hyppy, joka alkaa suoraan vartalonliikkeestä		1	0.2	0.2
Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)		1	0.1	0.1
Pyörivä/kääntyvä hyppy		1	0.1	0.1

3.2.1.1. Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa

Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) oikean puolen tasapaino, yksi (1) vasemman puolen tasapaino, yksi (1) oikean puolen hyppy ja yksi (1) vasemman puolen hyppy.

Koko joukkueen tulee suorittaa vaikeusosa samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos vaikeusosat suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikki vaikeusosat on suoritettava saman jalan liikkuvuussuunnalla. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 90° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taakse liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen. Sivulinjan tasapaino ei täytä tasapainojen puolisuusvaatimusta. Vain yksi jalka saa olla koukussa. HUOM! Passé-tasapaino ei täytä liikkuvuusvaatimusta. Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, penché-tasapaino vasemman jalan varassa oikean jalan ollessa ylhäällä tai illuusio vasemman jalan varassa. Oikean puolen esimerkkejä ovat kaurishyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, valssihyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse tai etutasapaino oikea jalka ylhäällä.

Tasapainot ja hyppy, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta (esimerkiksi hyppy, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille, kuten sivuharppa, haarataitto tai taittohyppy), eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Arvo jokaisesta hyväksytysti suoritetusta molemminpuolisuuden vaikeusosasta: 0.2/kerta.

3.2.1.2. Vartalosarjat yhdistettynä taiteelliseen vaikeusosaan

Ohjelmassa tulee näyttää

- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy suunnanvaihto ja käänös
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tasojen vaihtelut
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy liikkuminen
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tempon vaihtelut
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy dynamiikan vaihtelu.

Vartalosarjojen tulee hyödyntää kokonaisliikuntatekniikka, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Joukkuevoimistelun tekniikka: katso liite. Kaikkien voimistelijoiden on suoritettava liikeyhdistelmien vaatimukset.

Jokaisen onnistuneesti suoritetun vartalon liikeyhdistelmään kuuluvan vaikeusosan arvo on 0.2 pistettä. Jokainen vaikeusosa on suoritettava hyvällä tekniikalla. Vaikeusosat, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), eivät saa arvoa.

Huomautus: Enintään kaksi (2) vaikeusosaa lasketaan yhteen vartalon liikeyhdistelmään (esim. vartalon liikeyhdistelmä, joka sisältää tasojen vaihtelun, liikkumisen ja dynamiikan = arvo 0.2 + 0.2).

3.2.1.2.1. Vartalosarjat, jotka sisältävät suunnanvaihdon ja käännöksen/pyörähdysten

- Käännöksen aikana kaikkien voimistelijoiden on käännyttävä vähintään yksi täysi kierros (360°) joko pystyssä tai lattialla. Suunnanvaihdossa on esitettävä vähintään yksi (1) selvästi havaittava suunnanvaihto (eteen, taakse, sivulle, viistoon) sarjan aikana. Huom! Käännöksen voi suorittaa joko yhdellä tai useammalla liikkeellä.
- Molemmat edellä mainitut kriteerit (käänös ja suunnanvaihto) on suoritettava.

3.2.1.2.2. Vartalosarjat, jotka sisältävät tasojen vaihtelun

- Tasojen vaihtelun aikana kaikkien voimistelijoiden on suoritettava vähintään yksi vartalon liike seisten ja yksi vartalon liike lattiatasolla sarjan aikana.

3.2.1.2.3. Vartalosarjat, jotka sisältävät liikkumisen

- Liikkumisessa kaikkien voimistelijoiden on liikuttava selvästi vartalosarjan aikana vähintään 1,5 metriä. Liikkuminen tarkoittaa voimistelijan paikan vaihtamista kilpailualueella. Vartalosarjalla liikkuminen voidaan tehdä seisten tai lattiatasossa.

3.2.1.2.4. Vartalosarjat, jotka sisältävät tempon vaihtelun

- Ohjelman tulee pyrkiä ilmaisemaan ja kannustamaan tempon muutoksiin vartalon liikeyhdistelmien aikana. Tämä voi näkyä hitaiden ja nopeiden vaiheiden vaihteluna sekä kiihdytyksinä ja hidastuksina vartalon liikeyhdistelmien aikana. Vähintään yksi selvästi havaittava tempon vaihtelu on esitettävä sarjan aikana.

3.2.1.2.5. Vartalosarjat, jotka sisältävät dynamiikan vaihtelun

- Ohjelman tulee pyrkiä ilmaisemaan ja kannustamaan voiman vaihteluita vartalon liikeyhdistelmien aikana. Dynamiikan vaihtelu tarkoittaa vahvojen ja kevyiden tai hallittujen ja rentojen vaiheiden vaihtelua vartalon liikeyhdistelmien aikana. Vähintään yksi selvästi havaittava dynamiikan vaihtelu on esitettävä sarjan aikana.

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta vartalon liikeyhdistelmään kuuluvasta vaikeusosasta: 0.2/kerta, enintään.

3.2.1.3. Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä. "Suoraan" tarkoittaa, että vartalon liikkeen ja tasapainon välillä ei saa olla ylimääräisiä askelia, pysähdyksiä, asentoja tai tukipisteitä. Vartalon liikkeen tulee olla liike, ei asento.

Arvo tasapainolle, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä: 0.2

3.2.1.4. Hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä. "Suoraan" tarkoittaa, että vartalon liikkeen ja hypyn välillä ei saa olla ylimääräisiä askelia, assemblea, pysähdyksiä, asentoja tai tukipisteitä. Vartalon liikkeen tulee olla liike, ei asento.

Arvo hypylle, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä: 0.2

3.2.1.5. Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) pyörivä tasapaino (illuusio tai piruetti). Käännöksessä tulee olla vähintään yksi täysi kierros (360°) käännöksessä tai illuusion muodossa.

Arvo pyörivälle tasapainolle (illuusio/piruetti): 0.1

3.2.1.6. Pyörivä hyppy

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) pyörivä hyppy. Pyörähdyksen tulee olla vähintään 180° muodossa. Kaariharpan tekniikalla suoritetun hypyn vauhdinoton aikana on suoritettava täydellinen kierros (360°) aloituksesta laskeutumiseen.

Arvo pyörivälle hypylle: 0.1

3.2.2. Yhteistyöelementit

Ohjelmassa on esitettävä erilaisia yhteistyöelementtejä, kuten joukkueen yhteistyöliikkeitä ilman nostoja, parin/trion yhteistyöliikkeitä nostolla tai ilman, joukkueen synkronoitu liikesarja ja kaanon. Yhteistyöelementtien tulee olla selvästi havaittavia ja tunnistettavia.

Yhteistyöelementit voivat esiintyä koko ohjelman aikana, myös ohjelman alussa ja lopussa, mutta voimistelijoiden on oltava aktiivisesti mukana yhteistyöelementin suorituksen aikana, esimerkiksi pelkkä staattinen alku- tai loppuasento eivät täytä yhteistyöelementin kriteerejä. Jokainen elementti lasketaan enintään kerran, ylimääräisiä joukkueen elementtejä ei lasketa. Ohjelmassa voi olla muita yhteistyömuotoja tai nostoja, mutta niitä ei lasketa yhteistyöelementeiksi AV-B-arvolla. Välineohjelmassa tulee olla selkeästi näkyvillä yhteistyöliike ja pari-/trioyhteistyöliike erikseen. Samasta yhteistyöelementistä ei voi saada kumpaakin.

Jokaisen onnistuneesti suoritettun yhteistyöelementin arvo on 0.2 pistettä. Jokainen elementti on suoritettava hyvällä tekniikalla. Elementtejä, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), ei lasketa pisteisiin.

Yhteistyöelementit	Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimiarvo
Yhteistyöliike ilman nostoa	1	0.2	0.2
Pari/Trio noston kanssa tai ilman	1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja	1	0.2	0.2
Kaanon	1	0.2	0.2
Yhteensä			0.8

3.2.2.1. Joukkueen yhteistyöliike ilman nostoa

Joukkueen yhteistyöliike tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava yhteistyöliikkeeseen. Yhteistyöliikettä ei voi suorittaa pienemmissä ryhmissä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

Yhden tai useamman voimistelijan tukeminen on sallittua, mutta nostoa ei saa suorittaa yhteistyön aikana.

Välineohjelmassa yhteistyöliikkeen tulee sisältää joko kontakti (voi olla myös välinekontakti) tai välineen vaihdon/-vaihtoja tai näiden yhdistelmiä. Kaikkien ei tarvitse vaihtaa välinettä yhteistyöliikkeen aikana. Yhteistyöliikkeen tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa jokaisella voimistelijalla on oma roolinsa. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.

3.2.2.2. Parin ja/tai trion yhteistyöliike noston kanssa tai ilman

Koko joukkueen on suoritettava selkeästi havaittava parin/trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä. Pari- ja trioliikkeet voivat olla keskenään erilaisia. Yhteistyöliike parien ja/tai triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Pari- tai trioliikkeissä saa olla nosto. Parin ja/tai trion yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

Pari- / trioliikkeen tulee sisältää joko voimistelijoiden fyysisen kontaktin, välineiden kontaktin tai välineiden vaihdon. Pari-/trioyhteistyöliike voi sisältää noston, mutta sitä ei saa suorittaa pelkällä välineellä nostaen. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä. Jos pari-/trioyhteistyöliike sisältää noston, väline saa noston aikana olla staattinen kuten muissakin nostoissa.

3.2.2.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja

Joukkueen synkronoitu liikesarja on liikesarja, jonka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtiset liikkeet, kuten esimerkin vartalon liikesarja tai tanssiaskelsarja, joka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Liikesarjan kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskuja.

Joukkue voi liikkua elementin aikana; kuitenkin kaikkien voimistelijoiden on käytettävä samoja suuntia ja tasoja koko liikesarjan ajan.

Hyyt, tasapainot tai muut yhteistyöelementit eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liikesarjan aikana.

Synkro on välineliikesarja (vähintään 3 erilaista selkeää liikettä), jonka aikana välineen tulee liikkua kaikilla voimistelijoilla koko ajan samalla tavalla ja samaan suuntaan. Lisäksi välineliikesarja pitää olla yhdistettynä voimistelijoiden samanlaiseen liikkeeseen. Voimistelijan paikalla oleminen synkron aikana ei tuo pisteitä.

3.2.2.4. Joukkueen kaanon

Kaanon on liike tai liikesarja, jonka kaikki voimistelijat toistavat samanlaisena, samaan suuntaan, yhtä pitkien aikavälien välein. Kaanon tulee suorittaa vähintään kolmessa (3) vuorossa, lyhyen ajan sisällä toisistaan. Kaksi eri aikoihin suoritettua liikesarjaa ei täyty kaanonin vaatimuksia. Koko joukkueen tulee osallistua kaanoniin. Kaanonin liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä. Kaanon voi sisältää myös hyyppyjä ja/tai tasapainoja. Välineen tulee liikkua myös kaanonissa.

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta yhteistyöelementistä: 0.2

3.2.3. Omaperäisyys

Omaperäinen sommittelu lisää ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten, uudenlaisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja -sarjojen kehittäminen sekä kuvioiden muodostuminen uudella, mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla.

Omaperäisyydet	Maksimiarvo
Omaperäisyys liikkeissä	0-0.2
Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa	0-0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä	0.2
Teemallinen tarina / tyyli	0.2
Yhteensä	0.8

3.2.3.1. Omaperäisyys liikkeissä

Ohjelman tulee sisältää liikkeitä, liikeyhdistelmiä ja erilaisten liikeryhmien yhdistelmiä, jotka esitetään uudella, omaperäisellä ja unohtumattomalla tavalla (esim. yhdistettynä kuviointiin tai taiteelliseen yhteistyöelementtiin). Yksi uusi tai omaperäinen liike ei riitä.

Omaperäisyys liikkeissä voi näkyä missä tahansa elementissä, eikä sen tarvitse olla teknisesti vaadittu elementti. Omaperäisyys voi myös näkyä koko ohjelman omaperäisessä tyyliässä. **Myös omaperäiset ja mielenkiintoiset välineliikkeet antavat onnistuessaan omaperäisyyden pisteet.**

Arvo: 0-0.2

- 0.1 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 1–2 kertaa
- 0.2 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 3 tai useampi

3.2.3.2. Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa

Ohjelman tulee sisältää erilaisia yhteistyömuotoja, jotka esitetään uusilla, innovatiivisilla ja unohtumattomilla tavoilla. Voimistelijoiden yhteistyön tulee olla omaperäistä ja vaihtelevaa koko ohjelman ajan. **Mielenkiintoinen välineen yhteistyöliike, esimerkiksi omaperäiset heitot, tuovat onnistuessaan pisteitä yhteistyöliikkeiden omaperäisyydestä.**

Arvo: 0-0.2

- 0.1 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 1–2 kertaa
- 0.2 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 3 tai useampi

3.2.3.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä

Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja melodiaan. Musiikki ja koreografia muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden ja luo katsojille mielenpainuvan elämyksen.

- Arvo: 0.2

3.2.3.4. Teemallinen tarina/tyyli

Jokaisella ohjelmalla tulee olla selkeä teemallinen tarina/tyyli, joka kehittyy ohjelman aikana ja esitetään voimakkaalla taiteellisella ilmaisulla. Vaikutelma voi tulla yhdestä vaikuttavasta osasta ohjelmaa tai ohjelman unohtumattomasta kokonaisuudesta.

- Arvo: 0.2

3.2.4. Taiteellisten elementtien arviointi (AV-B)

- Maksimipisteet taiteellisista elementeistä (AV-B) ovat 4.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari arvioi ohjelman sisältöä ja jokaista vaadittua elementtiä.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - Laskee pisteet jokaisesta vaaditusta AV-B-elementistä ja antaa joukkueelle kokonaispisteet.

3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B)

TAITEELLISET ELEMENTIT		MAKSIMIMÄÄRÄ	ARVO PER KERTA	MAKSIMIARVO
Vaikeusosat				2.4
Molemminpuolisuus hyyissä ja tasapainoissa		4	0.2	0.8
Vartalosarjat jotka sisältävät	Suunnanvaihto, käänös/pyörähdys	1	0.2	0.2
	Tason vaihto	1	0.2	0.2
	Liikkuminen	1	0.2	0.2
	Tempon vaihtelut	1	0.2	0.2
	Dynamiikka	1	0.2	0.2
Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä		1	0.2	0.2
Hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä		1	0.2	0.2
Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)		1	0.1	0.1
Pyörivä hyppy		1	0.1	0.1
Yhteistyöelementit				0.8
Yhteistyöliike ilman nostoa		1	0.2	0.2
Pari- ja/tai trioliike noston kanssa tai ilman		1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja		1	0.2	0.2
Kaanon		1	0.2	0.2
Omaperäisyys				0.8
Omaperäisyys liikkeissä				0.1–0.2
Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa				0.1–0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä				0.2
Teemallinen tarina/tyyli				0.2

4. Tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden harrastekilpa- ja yli 16-vuotiaiden harrastesarjoissa

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa. Tekniset vaatimukset muodostuvat vaadittavista vaikeusosista. Vaadittavat vaikeusosat sisältävät vartalonliikkeitä sekä -sarjoja, tasapainoja ja hyppyjä sekä näiden yhdistelmiä, askelsarjoja sekä kahden eri liikesuvun sarjoja. Kaikki tekniset osat voidaan suorittaa yhtä aikaa, kaanonissa tai lyhyen aikavälin (max. 5 sekunnin) sisällä toisistaan.

Vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimisteliijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

Vaadittavat vaikeusosat
- Vartalonliikkeet
- Tasapainot ja tasapainosarja
- Hypyt ja hyppysarja
- Askelikot
- Molemminpuolisuus
- Kahden eri liikesuvun sarjat

4.1. Vartalonliikkeet

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti erilaisista vartalonliikkeistä ja niiden yhdistelmistä, vartaloliikesarjoista.

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	Arvo
Totaali aaltoliike	0.3
Totaali vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritettujen liikesarjojen mukaan

Vartalosarjat	Arvo
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5

Sommittelun tulee sisältää vähintään

– 2 erilaista totaali aaltoliikettä

– 2 erilaista totaali vauhtiheittoa

– 3 vartalon A-, B- tai C-liikesarjaa, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen. Vartalosarjojen yhteispistemäärä voi olla **maksimissaan 1.4**. Huom! Vaikka joukkue olisi suorittanut 3 x vartalon C-sarjaa, ovat pisteet 1.4. Samanarvoisia sarjoja mukaan saa laskea useampia (esim. 2 x B-sarja ja 1 x C-sarja).

Vartalosarjat	Arvo
3 erilaista vartalosarjaa	max. 1.4

Aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voidaan suorittaa yksittäisinä liikkeinä, erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A-, B- tai C-liikesarjoihin tai yhdistelmien vartalosarjoihin.

Vaadittavien aaltoliikkeiden ja vauhtiheittojen suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä.

4.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Tasapainon arvo on aina 0.1

Tasapainot	Arvo
Tasapaino	0.1
Tasapainosarja	0.2

Sommittelun tulee sisältää vähintään.

– 1 tasapaino

– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Molemmat jalat voivat olla koukussa.

Tasapainon aikana vapaan jalan on nouseva vähintään 45°.

Tasapainojen tulee olla kestoiltaan selvästi havaittavia ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 360°, jonka aikana sallitaan enintään neljä kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
 - o Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
 - o Voidaan tehdä koko jalkapohja maassa tai päkiöillä
 - o Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitude-vaatimuksia

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Ohjelma voi sisältää ainoastaan kaksi lattiatuesta lähtevää tasapainoa. Jos tasapainoja on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Käden/ käsien tuki lattiasta voi kestää enintään yhden (1) sekunnin. Aika lasketaan, kun voimistelija on saavuttanut tasapainoasennon. Jos käsituki kestää yli sekunnin, tasapainoa ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

Selvennyksiä tasapainoihin:

Sama tasapainon muoto voidaan laskea eri/toiseksi tekniseksi osaksi, mikäli se on varioitu seuraavasti:

- kun tasapainossa on vartalonliike
- kun tasapainoasennossa käännetään tourlentissa 360°
- kun tasapainoasennossa pyöritään piruetissa vähintään 360°
- kun tasapainossa nostettava jalka on kädellä/käsillä tuettuna tai ilman kättä.
- Kun tasapainoasennon amplitudi on vähintään 135° ja se esitetään korkealla päkiällä.

Tasapainoja ei lasketa vaikeusosiksi, mikäli siellä on seuraavia virheitä.

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa ("valokuva")
- Riittämätön liikelaajuus (vapaan jalan korkeus)
- Riittämätön käänös/pyöriminen (rotaatio) tourlentissa, piruetissa tai illusionissa (alle 360°)
- Tasapainossa on 0,5 tai enemmän EXE-virhepisteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon.

Tasapainojen välinevaatimukset määriteltä sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

4.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Hypyn arvo on aina 0.1

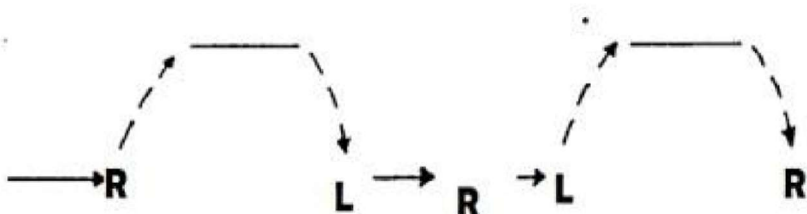
Hyppy	Arvo
Hyppy	0.1
Hyppysarja	0.2

Sommittelun tulee sisältää vähintään

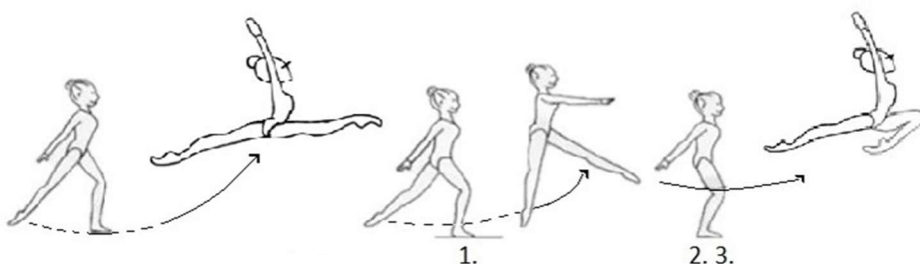
- **1 hyppy**

- **1 hyppysarja**, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1.



Esimerkki 2.



Hyppyjen normaali alastulo tapahtuu jalkapohjille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai säärelle / toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Hypyt, jotka tulevat alas jalkapohjille ja jatkuvat siitä suoraan vartalonliikkeeseen esimerkiksi kuperkeikkaan, ovat sallittuja.

Kiellettyjä ovat hypyt, joissa on taaksetaivutus tai vartalon kierto. Näitä hyppyjä ei lasketa ohjelman tekniseen arvoon.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa ilmalennon aikana

- hyvä vartalon hallinta ja muodon liikelaajuus
- kevyt, joustava ja hallittu alastulo

Tarkennuksia hyppyihin:

Sama hypyn muoto voidaan laskea *eri/toiseksi* tekniseksi osaksi, mikäli se on varioitu seuraavasti:

- kun hypyssä on vartalonliike
- kun hypyn muodossa käännytään 180° JA/TAI 360° ponnistuksesta alastuloon
- Kaariharpan tekniikalla (en tournant –tekniikka) lähdöstä alastuloon
- Kun hyppy tehdään vipuhypyn tekniikalla (jalkojen vaihto voi olla joko suurin tai koukistetuin jaloin)
- kun hypyssä on käytetty erilaisia ponnistustekniikoita: tasajalkaa (tasaponnisteinen) että yhden jalan ponnistus

Muita tarkennuksia:

- Poikkeukset ja erityistekniikat hypyille
 - o **Pyörimisen / kääntymisen kriteerit:** 180° muodossa / 360° ponnistuksesta laskeutumiseen. Pyörimisen vaatimukset voivat vaihdella hypyn tekniikasta riippuen.
 - o **Näpättyshypyn** (Cabriole) asento: molempien jalkojen on oltava 45° kulmassa näpättyksen hetkellä.
 - o **Kasakka-asento:** suoritettaessa jalat edessä molempien polvien on oltava yhdessä. Jos polvet eivät ole yhdessä, tehdään vähennys suoritusvirheen osalta.

Hypyjä ei lasketa vaikeusosiksi, jos siinä on seuraavat virheet:

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa.
- Riittämätön amplitudi
- Hypyn ilmalento on riittämätön
- Hypyssä on 0,5 tai enemmän EXE-virhepisteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon.

Hypyjen välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

4.4. Askelsarja

Sommittelun tulee sisältää vähintään

– **1 askelsarja** (vähintään 6 askelta), joka koostuvat vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä.

Askelsarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky. Vaadittavan sarjan askeleet ja/tai hyppelyt tulee olla yhdistettynä muuhun liikeseleeseen (esim. tehdään samaan aikaan käsi- tai vartalonliikkeen kanssa)

Askelikot, hyppelyt	Arvo
Askelsarja yhdistettynä muuhun liikeseleeseen	0.3

Askel- ja hyppelysarjojen esimerkit ja muut vaatimukset ovat kuvattuna jv- tekniikassa.

4.5. Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa

Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) oikean puolen tasapaino, yksi (1) vasemman puolen tasapaino, yksi (1) oikean puolen hyppy ja yksi (1) vasemman puolen hyppy.

Vaadittava molemminpuolisuus ohjelmassa:

	Arvo	Amplitudi minimissään 45°
vasemman puolen tasapaino	0.1	1
oikean puolen tasapaino	0.1	1
vasemman puolen hyppy	0.1	1
oikean puolen hyppy	0.1	1

Koko joukkueen tulee suorittaa vaikeusosa enintään kahdessa (2) eri muodossa. Suorituksessa tulee näkyä puhtaslinjaisuus, amplitudi ja hyvä hallinta. Liikkeet on suoritettava oikein sekä teknisesti että terveystieteellisesti huomioiden. Lisäksi niissä on oltava hyvä tasapaino liikkuvuuden ja voiman välillä. Liikkeen muodon on oltava selvästi näkyvä.

Jos vaikeusosat suoritetaan kahdessa eri muodossa, vaikeusosa tulee suorittaa samaan nostetun jalan liikkuvuussuuntaan. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 45° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taka liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen (hyppyissä sallitaan kaurismuoto).

HUOM. Molemminpuolisuusliikkeestä saa sekä molemminpuolisuuden että tasapainon/hypyn tekniset arvot

Harraste- ja harrastekilpasarjoissa saavat molemmat jalat olla koukistettuna. Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

Tasapainot ja hyppy, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta (esimerkiksi sivulinjan tasapaino tai hyppy, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille, kuten sivuharppa, haarataitto tai taittohyppy), eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Esimerkkejä molemminpuolisuuden näyttämisestä:

Vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, penché-tasapaino vasemman jalan varassa oikean jalan ollessa ylhäällä tai illuusio vasemman jalan varassa.

Oikean puolen esimerkkejä ovat kaurishyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, valssihyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse tai etutasapaino oikea jalka ylhäällä.

Molempinpuolisuuteen hyväksyttävissä tasapainoissa ja hyppyissä, osalle määriteltyjen välinevaatimuksien tulee toteutua.

4.6. Yhdistelmät

Ohjelmassa tulee olla eri liikesukujen **yhdistelmiä**. Nämä vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A-, B- tai C- sarjat, tasapainot, hyppy). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasapainonomainen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Yhdistelmät tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Kahden liikesuvun samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme (3) erilaista variaatiota seuraavalla tavalla. Koko joukkueen tulee suorittaa samanlaiset variaatiot. Tekniseen arvoon lasketaan maksimissaan kolme (e) erilaista yhdistelmää alla olevan taulukon mukaan.

Eri variaatiot:

	Yhdistelmät	Arvo
1.	Hyppy + A/B/C-vartalosarja tai A/B/C- vartalosarja + Hyppy	0.4-0.7
2.	Tasapaino + A/B/C-vartalosarja tai A/B/C-vartalosarja + Tasapaino	0.4-0.7
3.	H + TP tai TP + H	0.2

Yhdistelmien arvo:

Arvon muodostuminen yhdistelmissä		Arvo
Hyppy / Tasapaino + A-vartalosarja tai A-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.3 0.3 + 0.1	0.4
Hyppy / Tasapaino + B-vartalosarja tai B-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.4 0,4 + 0,1	0.5
Hyppy / Tasapaino + C-vartalosarja tai C-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.1	0.7*
Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.1 + 0.1	0.2

*Kun suorittaa korkeimman mahdollisen yhdistelmän (hyppy / tasapaino yhdistettynä vartalon C-sarjaan tai vartalon C-sarja yhdistettynä hyppyy / tasapainoon) saa ylimääräisen +0,1 lisäpisteen.

4.6. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineen tulee liikkua sallituilla välineliikkeillä, jotka ovat listattuna taulukkoon sääntöjen lopussa. Tekninen osa hyväksytään vain välineliikkeen toteutuessa. Mikäli välineen pudotuksen tai nauhan/narun solmun avaamisen takia voimistelijalta/ voimistelijoilta jää vaikeusosa suorittamatta, pätee seuraava:

- 1/3 joukkueesta voi hakea välinettä tai avata solmua, jos muut pystyvät suorittamaan teknisen osan hyväksytysti.

- Harrastesarjojen 2/3 sääntö, tulee 2/3 voimistelijan suorittaa ydinkohdat hyväksytysti, eli sallittujen hakujen määrä ei korvaa sääntöä.

Vartalosarjoissa välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan ja tukea vartalosarjojen toteutumista. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä. Väline ei saa pysähtyä vaihtaakseen suuntaa. Lattialla tapahtuvissa pyörivissä vartalonliikkeissä (kuperkeikat, kierähdykset ja pyörähdykset) ei ole vaadittavaa välineliikettä, kunhan väline kulkee voimistelijan mukana.

Hypyissä välineen tulee liikkua hypyn alussa, aikana tai lopussa selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle tai muuhun suuntaan. Pyörivien / kääntyvien (180 astetta) hyppyjen aikana ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän hypyn aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

Tasapainoissa, tulee sallittu välineliike näyttää tasapainon alussa, aikana tai lopussa selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti esim. sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle. Pyörivän tasapainon aikana (piruetti, turlan, illusion) ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän tasapainon aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

Askelikon aikana välineen tulee liikkua vähintään kolmesti askelikon aikana. Askelikossa välineliike korvaa vaatimuksen muuhun liikesukuun yhdistettynä.

4.7. Tekninen arvo yli 14-vuotiaiden harrastekilpasarjoissa ja yli 16-vuotiaiden harrastesarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on **5.5**.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Yhdistelmät max. 1.6 3 korkeinta erilaista yhdistelmää yhden yhdistelmän arvo on 0.2–0.7 Hyppy + A/B/C vartalosarja <u>TAI</u> A/B/C vartalosarja + hyppy Tasapaino + A/B/C vartalosarja <u>TAI</u> A/B/C vartalosarja + tasapaino Hyppy + tasapaino <u>TAI</u> tasapaino + hyppy	Hypyt ja tasapainot max. 0.6 1 hyppy á 0.1 1 hyp pysarja á 0.2 Yhteensä 0.3 1 tasapaino á 0.1 1 tasapainosarja á 0.2 Yhteensä 0.3	Vartalot ja vartalosarjat max. 2.6 2 erilaista aaltoliikettä á 0.3 2 erilaista vauhtiheittoa á 0.3 Yhteensä 1.2 3 erilaista vartalosarjaa max. 1.4 A-vartalosarja á 0.3 B-vartalosarja á 0.4 C-vartalosarja á 0.5
	Molemminpuoleisuus max. 0.4 vasemman puolen hyppy á 0.1 oikean puolen hyppy á 0.1 vasemman puolen tasapaino á 0.1 oikean puolen tasapaino á 0.1 Yhteensä 0.4	Askelikko max. 0.3 1 askelikko á 0.3

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on **5.5**

Vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

Huom. Samassa muodossa toistuva vaikeusosa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan. Vaadittava yksittäinen vartalonliike voi sisältyä sekä vaadittavaan vartalosarjaan että yhdistelmään.

Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat, vaikeusosa on maksimissaan kahdessa eri muodossa ja se on oikealla tekniikalla suoritettuna.

Teknisen arvon pisteiden lasku

Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:

1. Merkitse kaikki tekniset osat koko ohjelman osalta ennen kuin aloitat pisteiden laskemisen
2. Laske joukkueen suorittamat vaikeusosat. Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.
 - Aloita laskeminen yhdistelmistä. Tämän jälkeen lasketaan muut vaikeusosat, järjestyksellä ei ole merkitystä.
 - hyppy- ja tasapainosarja
 - hyppy ja tasapaino
 - vartalosarjat
 - yksittäiset aallot ja vauhtiheitot

3. Laske lopullinen pistemäärä

5. Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo harrastekilpa- ja harrastesarjoissa (AV)

Maksimipisteet taiteelliselle arvolle on 6.0.

Tuomari arvioi ohjelman AV vähennystaulukon avulla tehden tarvittavat vähennykset taiteellisesta laadusta ja puuttuvista yhteistyöliikkeistä.

Ohjelman sommittelun taiteellinen arvio (AV) koostuu:

Taiteellinen arvo (AV) Max 6.0			
Voimistelullinen arvo Max 1.5	Ohjelman rakenne Max 2.1	Ilmaisu, omaperäisyys ja musiikki Max. 1.6	Yhteistyöliikkeet Max 0.8
Puutteellinen joukkuevoimistelutekniikka: -0.1 max. 10sek ajan -0.3 max. puolet ohjelmasta -0.5 vallitsevasti Puutteellinen liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus: -0.1 max. 10sek ajan -0.3 max. puolet ohjelmasta -0.5 vallitsevasti Jatkuvuuden katkeaminen, epälooginen yhdistäminen tai staattinen voimistelija: -0.1 joka kerta / <u>Max. -0,5</u>	Yhtenäisyys -0.1 Yhtenäisyyden puute Puutteellinen monipuolisuus sommittelussa: -0.3 tasot ja suunnat -0.5 alueenkäyttö ja kuviot -0.3 siirtymiset -0.1 vartalonliikkeet -0.2 hypyt -0.2 tasapainot Tempo ja dynamiikka -0.4 puutteellinen tempo ja dynamiikka	-0.2 Puutteellinen sommittelun luonne ja tyyli -0.2 puutteellinen ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.6 musiikki -0.6 omaperäisyys	-0.2 puuttuva yhteistyöliike ilman nostoa -0.2 puuttuva pari/trio ilman nostoa -0.2 puuttuva synkronoitu liikesarja -0.2 puuttuva kaanon
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET			

5.1. Voimistelullinen arvo max. 1.5

5.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka (0.5)

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyylieltyyn ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio.

Ohjelma tulee suorittaa käyttäen kokonaisliikuntatekniikkaa, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Vartalon liikkeiden ja vartalon liikeyhdistelmien, jotka suoritetaan joukkuevoimistelutekniikalla, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

Joukkuevoimistelutekniikan vähennykset:

Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa sommittelun aikana:

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Max. puolet ohjelmasta -0.3
- Vallitsevasti -0.5

5.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus (0.5)

Liikkeiden ja liikeyhdistelmien on oltava sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä. Liikkeet on yhdistettävä siten,

että liikkeiden virtaus jatkuu liikkeestä toiseen ikään kuin edellinen liike olisi luonut seuraavan, korostaen jatkuvuutta. Vaikeusosat ja sarjat on suoritettava siten, että ne eivät näytä erillisiltä osilta.

Välineen tulee olla sujuvasti yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen ja näin tukea voimistelijan liikettä:

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Max. puolet ohjelmasta -0.3
- Vallitsevasti -0.5

5.1.3. Jatkuvuus (0,5)

Ohjelman on osoitettava jatkuvuutta ohjelman alusta loppuun asti. Sellaiset ohjelman liikkeet tai osat, jotka häiritsevät tai rikkovat ohjelman jatkuvuutta, johtavat jatkuvuusvähennyksiin.

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt pre-akrobaattiset elementit, pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja), liikesarjojen aikaiset sekä liikesarjojen väliset epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu). Huom. Tavallinen juoksu on sallittua yhdistettynä hypyn vauhdinottoon tai yhdistettynä muuhun liikesukuun. Irrallinen juoksu ennen vauhdinottoa tai kuviosiiirtymänä johtaa vähennykseen. **Jatkuvuusvirheenä huomioidaan myös välineen epäloogisuus tai staattisuus sommittelussa. Väline voi olla hetkellisesti staattisena, mikäli kyseessä on taiteellinen tehokeino.**

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistämiset /välineliikkeet ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- staattinen voimistelija /väline ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Jatkuvuuden maksimivähennys on -0.5.

5.2. Ohjelman rakenne max. 2.1

5.2.1. Yhtenäisyys (0,1)

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä, niiden yhdistelmistä ja sarjoista sekä dynamiikan ja tempon vaihteluista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen. Ohjelman eri osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.

Sommittelussa tulee olla vallitsevana yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

Yhtenäisyyden vähennykset:

- Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta -0.1

5.2.2. Ohjelman monipuolisuus (1.7)

Ohjelman rakenteen on oltava monipuolinen ja vaihteleva. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri tempolla ja dynamiikalla suoritettavia kohtia, suuntien ja tasojen vaihtelua, alueen ja kuvioden käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.

Koko ohjelman on oltava vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hyppy) käytön on oltava monipuolista ja tasapainossa ohjelman aikana.

5.2.2.1. Tasojen ja suuntien monipuolisuus (0.3)

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti eri suuntia (eteenpäin, taaksepäin, sivusuunnassa, vinosti) ja niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Joukkueen tulee hyödyntää eri tasoja (matalat tasot: esim. lattialla; ylätasot: esim. seisoma-asennossa vartalo ylhäällä tai ilmassa kuten hypyissä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin). Kaikkia tasoja on hyödynnettävä vähintään kolme kertaa ohjelman aikana (voi olla esim. koko joukkue tai osa joukkueesta lattialla), alku- ja loppuasentoja ei lasketa näihin.

Välineohjelmassa tulee suorittaa yksi heitto, jossa väline irtoaa kokonaan voimistelijan pään yläpuolelle. Heiton voi suorittaa myös osana yhteistyö-/pariliikettä, mikäli jokainen voimistelija heittää välinettä. Puuttuvasta heitosta vähennetään -0.1 ylätasoinen puutteellisesta käytöstä.

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1
- Puuttuva taso: -0.1

Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on -0.3

5.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus (0.5)

Joukkueen on käytettävä koko kilpailualueetta. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan kilpailualueella. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 6 geometrisesti erilaisista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä. Uuden kuvion ei tarvitse olla heti valmiina vaan siihen siirtymiseen voidaan käyttää aikaa.

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Samassa kuviossa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 6 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on -0.5

5.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus (0.3)

Siirtymisten kilpailualueella tulee olla sujuvia ja loogisia. Siirtymisiä voidaan suorittaa esimerkiksi askelilla, vartalonliikkeillä tai hypyillä. Siirtymisen tulee olla monipuolisia osoittaen hyvää joukkuevoimistelun tekniikkaa sekä erilaisia tyyliä ja liikkumistapoja hyödyntäen.

Jos liikkuminen suoritetaan askelilla, tulee askelilla olla yhtenevä tyyli ja niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana. Samalla siirtymistavalla tarkoitetaan esimerkiksi toistuvasti kipittäen siirtymistä tai toistuvasti samanmuotoisella vartalonliikkeellä siirtymistä esimerkiksi taivuttamalla eteen. Erilaisilla vartalonliikkeillä ja vartalosarjoilla on hyväksyttävää siirtyä ohjelmassa useammin kuin kolmesti.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

- Siirtyminen ilman loogista syytä (epälooginen paikanvaihto): -0.1 / kerta
- Saman siirtymistavan liiallinen käyttö (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta

Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on -0.3

5.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus (0.1)

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä, vartalosarjoja ja erilaisia liiketyyppejä.

Monipuolisuuden täyttymisen kriteerit:

- Ohjelmassa näytetään kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy) ja niiden variaatioita.
- Liikkeitä suoritetaan eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimankäytöllä ja tempolla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan ja liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.1

5.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus (0.2)

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainoa.

Tasapainojen monipuolisuuden kriteerit:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti tai illuusio
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)
- Erilaiset muodot: vartalonliikkeisiin yhdistämällä, käden tuella ja ilman, koukistetuin ja suorin jaloin (jokin näistä näytettävä)

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Pyörivä tasapaino puuttuu: -0.1
- Muita vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

Tasapainojen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

5.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus (0.2)

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä.

Hyppyjen monipuolisuuden kriteerit:

- Erilaiset ponnistustekniikat: tasajalkaa että yhden jalan ponnistuksella, molemmat tulee näyttää
- Erilaiset suunnat ja muodot: kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina.
- Erilaiset muodot: yhdistettynä vartalonliikkeeseen, koukistetuilla tai suorilla jaloilla/jalalla (jokin näistä näytettävä)

Huom! Samaa vartalonliikettä (esim. eteentaivutus) saa käyttää maksimissaan kolme (3) kertaa. Hyppy taaksetaivutuksella tai kierrolla on kiellettyjä.

Tarkennus:

Jos osa joukkueesta suorittaa esim. spagaattihypyn ja osa joukkueesta suorittaa spagaattihypyn eteentaivutuksella, lasketaan tämä yhdeksi eteen taivuttavaksi hypyksi.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Ohjelmassa on liian monta kertaa sama vartalonliike (yli 3 kertaa) tai kierto/taaksetaivutus: -0.1

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

5.2.3. Tempo ja dynamiikka (0.4)

Nopeat ja hitaat osiot ohjelmassa

Sommittelussa tulee näkyä selvästi tempon vaihtelut. Tempon vaihtelut näytetään sommittelussa nopeina ja hitaina liikkeinä ja osioina, ja voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee selvästi vähintään yksi nopea ja yksi hidas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Voimakkaat ja pehmeät osiot ohjelmassa

Voimankäytön vaihtelut näytetään pehmeinä ja voimakkaina liikkeinä ja osioina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimakkuuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee olla selvästi vähintään yksi pehmeä ja yksi voimakas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Tempon ja dynamiikan vähennykset:

- Puuttuu vähintään yksi selkeästi nopea osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi hidas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi voimakas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi pehmeä osio: -0.1

Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on -0.4

5.3. Ilmaisuu, omaperäisyys ja musiikki max. 1.5

5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli (0.2)

Ohjelmalla on oltava selkeästi määritelty teema ja tyyli. Teeman ja tyylin on säilyttävä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka osoittaa ohjelman teeman ja tyylin.

Teeman ja tyylin vähennykset:

- Teema ja tyyli toteutuu vain osittain: -0.1
- Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2

5.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö (0.2)

Ohjelman tulee olla ilmaisullinen, ja ilmaisun tulee näkyä liikkeissä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean ja ilmaisullisuuden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus ohjelman läpi. Ilmaisun on tultava esiin liikkeiden ja liikesarjojen kautta, ei irrallisista tai teennäisistä ilmeistä ja eleistä.

Ohjelman on oltava esteettinen; **tämän tulee** näkyä liikkeissä ja ilmaisun tyyliä. Ilmaisullisen vartalonkäytön on oltava sopivaa voimistelijoiden ikä- ja taitotasolle sekä joukkueen kyvyille ilmaista valittua tyyliä. Ilmaisun on sovittava tyyliin ja näytettävä luonnolliselta. Ylidramaattisia kasvonilmeitä ei pidetä luonnollisina eikä joukkuevoimisteluun sopivina.

Ilmaisullisen vartalonkäytön vähennykset:

- Vartalonkäyttö ei ole ilmaisullinen ja/tai sopiva joukkuevoimisteluun:
 - joissakin ohjelman osissa: -0.1
 - vallitsevana ohjelman aikana: -0.2

Koko kokonaisuuden, mukaan lukien liikkeet, musiikki ja kilpailupuku, on oltava esteettinen, eikä se saa provosoida, loukata, hyökätä ketään vastaan tai ilmaista uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä. Liikkeet, ilmeet ja eleet, joilla on provosoiva, säädytön tai sopimaton merkitys, eivät ole sallittuja, ja niistä seuraa vähennys AV-arvosta.

- Vähennys AV-yliuomarilta (AV-tuomareiden enemmistön ehdotuksesta):
 - -0,3 uskonnollisesta, kansallisesta, poliittisesta tai muusta loukkauksesta

5.3.3. Musiikki (0.6)

Musiikin on vastattava ohjelman ideaa ja ilmaisua. Liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin on sovittava yhteen. Voimistelijoiden liikkeiden on muodostettava musiikin kanssa yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, sen on heijastuttava myös ohjelman rakenteeseen.

Ohjelman sommittelun tulee täydentää musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodiaa. Lisäksi ohjelmassa tulee näyttää musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen käyttö. Yksitoikkoinen taustamusiikki ei ole sallittua.

Musiikin on oltava vaihtelevaa tempoltaan ja dynamiikaltaan. Siinä on oltava vähintään yksi **nopea osa**, vähintään yksi **hidas osa**, vähintään yksi **voimakas osa** ja vähintään yksi **pehmeä osa**.

Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason on sovelluttava voimistelijoiden ikätasolle. Joukkueen tulee kyetä ilmaisemaan valittua musiikkia.

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikki koostuu eri sävellyksistä, eri teemat ja tyyliä on yhdistettävä toisiinsa siten, että kokonaisuus on mahdollisimman yhtenäinen. Musiikissa ei saa olla taukoja eikä heikkoja siirtymiä eri teemojen välillä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä.

Musiikki voi sisältää lisättyjä äänitehosteita, mutta ne eivät saa olla häiritseviä tai irrallisia kokonaisuudesta. Musiikki ei saa päättyä äkillisesti keskeyttämällä. Musiikin on loputtava samaan aikaan kuin voimistelijoiden viimeinen liike. **Välinekaudella kaikkiin välineisiin tulee olla voimistelijan kosketus ohjelman alussa ja lopussa.**

Musiikin vähennykset:

- Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki):
 - Puolet ohjelmasta -0.1
 - Koko ohjelman ajan -0.2
- Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1
- Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1
- Musiikki päättyy ennen tai jälkeen voimistelijan viimeisen liikkeen: -0.1

- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti, musiikkikoosteen laatu on heikko): -0.1 / kerta
- Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1

Musiikin enimmäisvähennys on -0.6

5.3.4. Omaperäisyys (0.6)

Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja –sarjojen kehittäminen ja kuvioiden muodostuminen mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla. Hyvälle sommittelulle on tunnusomaista mm. näyttävät liikkumiset, kaanonit, yksittäiset liikkeet ja ryhmäkohdat, jotka erottuvat sommittelusta yleensä mieleenpainuvina, nousujohteisina, yllätyksellisinä tai erityisen vaikuttavina kohtina. Myös liikkeiden toistoa voidaan käyttää tehokeinona.

Omaperäisyydet ovat uusia ja harvoin nähtyjä elementtejä, jotka ovat erityisiä jokaiselle ryhmälle ja ohjelmalle. Omaperäisyydet lisäävät ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman.

5.3.4.1. Omaperäisyys liikkeissä (0.1)

Ohjelman tulee sisältää liikkeitä, liikeyhdistelmiä ja erilaisten liikeryhmien yhdistelmiä, jotka esitetään uudella, omaperäisellä ja unohtumattomalla tavalla (esim. yhdistettynä kuviointiin tai taiteelliseen yhteistyöelementtiin). Yksi uusi tai omaperäinen liike ei riitä.

Omaperäisyys liikkeissä voi näkyä missä tahansa elementissä, eikä sen tarvitse olla teknisesti vaadittu elementti. Omaperäisyys voi myös näkyä koko ohjelman omaperäisessä tyyliässä. Myös omaperäiset ja mielenkiintoiset välineliikkeet antavat onnistuessaan omaperäisyyden pisteet.

- Sommittelu ei sisällä omaperäisiä liikkeitä -0.1

5.3.4.2. Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä (0.1)

Ohjelman tulee sisältää erilaisia yhteistyömuotoja, jotka esitetään uusilla, innovatiivisilla ja unohtumattomilla tavoilla. Voimistelijoiden yhteistyön tulee olla omaperäistä ja vaihtelevaa koko ohjelman ajan. Mielenkiintoinen välineen yhteistyöliike, esimerkiksi omaperäiset heitot, tuovat onnistuessaan pisteitä yhteistyöliikkeiden omaperäisyydestä.

- Sommittelu ei sisällä omaperäisiä yhteistyöliikkeitä -0.1

5.3.4.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä (0.2)

Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja melodiaan.

Musiikki ja koreografia muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden ja luo katsojille mielenpainuvan elämyksen.

- Sommittelu ei sisällä unohtumatonta yhteyttä musiikin kanssa -0.2

5.3.4.4. Teemallinen tarina/tyyli (0.2)

Jokaisella ohjelmalla tulee olla selkeä teemallinen tarina/tyyli, joka kehittyy ohjelman aikana ja esitetään voimakkaalla taiteellisella ilmaisulla. Vaikutelma voi tulla yhdestä vaikuttavasta osasta ohjelmaa tai ohjelman unohtumattomasta kokonaisuudesta.

- Sommittelu ei sisällä teemallista tarinaa/tyyliä -0.2

5.4. Yhteistyö-elementit (0.8)

Yhteistyöelementit	Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimiarvo
Yhteistyöliike ilman nostoja	1	0.2	0.2
Pari/Trio ilman nostoa	1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja	1	0.2	0.2
Kaanon	1	0.2	0.2
Yhteensä			0.8

Ohjelmassa tulee näyttää erilaisia yhteistyöelementtejä, kuten joukkueen yhteistyöliikkeitä ilman nostoja, parin/trion yhteistyöliikkeitä ilman nostoa, joukkueen synkronoitu liikesarja ja kaanon.

Yhteistyöelementtien tulee olla selvästi havaittavia ja tunnistettavia

Yhteistyöelementeissä on huomioitava:

- Voimistelijoiden taitotaso (terveydelliset näkökulmat)
- Hyvä suoritustekniikka (lihashallinta, sujuvuus)
- Looginen yhdistäminen sommittelussa

Yhteistyöelementit voivat esiintyä koko ohjelman aikana, myös ohjelman alussa ja lopussa, mutta voimistelijoiden on oltava aktiivisesti mukana yhteistyöelementin suorituksen aikana.

Jokainen elementti lasketaan enintään kerran, ylimääräisiä joukkueen elementtejä ei lasketa. Ohjelmassa voi olla muita yhteistyömuotoja tai nostoja, mutta niitä ei lasketa yhteistyöelementeiksi AV-arvolla.

Välineohjelmassa tulee olla selkeästi näkyvillä yhteistyöliike ja pari-/trioyhteistyöliike erikseen. Samasta yhteistyöelementistä ei voi saada kumpaakin.

Jokaisen onnistuneesti suoritettujen yhteistyöelementin arvo on 0.2 pistettä. Jokainen elementti on suoritettava hyvällä tekniikalla. Elementtejä, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), ei lasketa pisteisiin.

5.4.1. Joukkueen yhteistyö

Joukkueen yhteistyöliike tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava yhteistyöliikkeeseen. Yhteistyöliikettä ei voi suorittaa pienemmissä ryhmissä. **Huom!** Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

Yhden tai useamman voimistelijan tukeminen on sallittua, mutta nostoa (kielletty liike) ei saa suorittaa yhteistyön aikana.

- Ohjelmassa ei ole joukkueen yhteistyöliikettä: -0.2

Välineohjelmassa yhteistyöliikkeen tulee sisältää joko kontakti (voi olla myös välinekontakti) tai välineen vaihdon/-vaihtoja tai näiden yhdistelmiä. Kaikkien ei tarvitse vaihtaa välinettä yhteistyöliikkeen aikana. Yhteistyöliikkeen tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa jokaisella voimistelijalla on oma roolinsa. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.

5.4.2. Parin ja/tai trion yhteistyö

Koko joukkueen on suoritettava parin ja/tai trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä. Parien/triojen liikkeet voivat olla keskenään erilaisia. Yhteistyö parien/triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Parin ja/tai trion yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. **Huom!** Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

Pari-/trio liikkeissä ei saa näyttää nostoa (kielletty liike), mutta voimistelijan tukeminen on sallittua.

- Ohjelmassa ei ole parin ja/tai trion yhteistyöliikettä: -0.2

Pari- /trioliikkeen tulee sisältää joko voimistelijoiden fyysinen kontakti, välineiden kontakti tai välineiden vaihto. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.

5.4.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja

Joukkueen synkronoitu liikesarja on liikesarja, jonka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtiset liikkeet, kuten esimerkin vartalon liikesarja tai tanssiaskelsarja, joka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Liikesarjan kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskua.

Joukkue voi liikkua elementin aikana; kuitenkin kaikkien voimistelijoiden on käytettävä samoja suuntia ja tasoja koko liikesarjan ajan.

Hypyt, tasapainot tai muut yhteistyöliikkeet eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liikesarjan aikana.

- Ohjelmassa ei ole joukkueen synkronoitua liikesarjaa: -0.2

Synkro on välineliikesarja (vähintään 3 erilaista selkeää liikettä), jonka aikana välineen tulee liikkua kaikilla voimistelijoilla koko ajan samalla tavalla ja samaan suuntaan. Lisäksi välineliikesarja pitää olla yhdistettynä voimistelijoiden samanlaiseen liikkeeseen. Voimistelijan paikallaan olemisen synkron aikana ei tuo pisteitä.

5.4.4. Joukkueen kaanon

Kaanon on liike tai liikesarja, jonka kaikki voimistelijat toistavat samanlaisena, **samaan suuntaan**, yhtä pitkien aikavälien välein. Kaanon tulee suorittaa vähintään kolmessa (3) vuorossa, lyhyen ajan sisällä toisistaan. Kaksi eri aikoihin suoritettua liikesarjaa ei täytä kaanonin vaatimuksia. Koko joukkueen tulee osallistua kaanoniin. Kaanonin liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä. Kaanon voi sisältää myös hyppyjä ja/tai tasapainoja. **Välineen tulee liikkua myös kaanonissa.**

- Ohjelmassa ei ole joukkueen kaanonia: -0.2



Kuva 3: Yhteistyöliikkeiden suorittaminen välineellä

Kuvio 1: Muu joukkue suorittaa yhteistyöliikettä alueen keskellä, neljä voimistelijaa alueen kulmissa heittävät välinettä esimerkiksi muiden voimistelijoiden yli. Sommittelu täyttää joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit, sillä jokaisella voimistelijalla on oma rooli osana kokonaisuutta.

Kuvio 2: Osa joukkueesta suorittaa yhteistyöliikettä alueen keskellä, kaksi paria muualla aluetta ilman selkeää kontaktia tai osaa kokonaisuudessa. Ei täytä joukkueen yhteistyöliikkeen kriteereitä.

Kuvio 3: Voimistelijat heittävät välineet kahdessa jonossa parille. Sommittelu täyttää sekä pari- että joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit, tuomari voi antaa pisteet vain toisesta.

Kuvio 4: Joukkue vaihtaa välineitä ympyrässä. Sommittelu täyttää joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit.

5.5. Yleisvähennykset

5.5.1. Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeissä voimistelijan vartalo kääntyy ylösalaisin joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobatialiikkeissä sallitaan ohjelmassa vain rajattu määrä. Akrobatialiikkeissä on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.

Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa liikkeen aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobatialiikkeet:

- Akrobatialiikkeistä saa suorittaa enintään kahdesti (joukkueessa 5–8 voimistelijaa) tai kolme kertaa (joukkueessa 9 tai yli 9 voimistelijaa) ohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasennot, nostot ja yhteistyöelementit. Sallittujen akrobaattisten liikkeiden ylittäminen katsotaan kielletyksi liikkeeksi, ja siitä seuraa vähennys. Huom. Samanaikaisesti kahden tai kolmen voimistelijan suorittama akrobaattinen liike lasketaan 2–3 akrobaattiseksi liikkeeksi
- Pre-akrobaattiset elementit ovat sallittuja, jos niihin ei sisälly pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoraa

- ylösalaisin asentoa.
- Kuperkeikka (eteen tai taakse) ilman ilmalentoa lasketaan vartalon liikkeeksi eikä sitä pidetä akrobaattisena elementtinä.

Kielletyt akrobatialiikkeet:

Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

- Käsien, pään, tai kyynärpäiden varassa tehtävät seisonnat tai nostot, jotka pysähtyvät pystytasoon (lantio ja pää päällekkäin vertikaalitasossa).
- Kaikki akrobatialiikkeet, joissa on ilmalento (esim. voltti, jossa voimistelija tekee ilmassa käännöksen ja laskeutuu jaloilleen)

Akrobatialiikkeiden vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike

5.5.2. Nostot ja yhteistyöelementit

Nosto on yhteistyöliike, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

Sallitut nostot:

Ohjelmassa voi olla nostoja tai erilaisia yhteistyöelementtejä, jotka on suoritettava:

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyä huomioiden (terveysnäkökulmat)
- Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
- Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Kosketus nostettavaan säilyy koko noston ajan

Nostojen ja yhteistyöelementtien on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Nostoissa välineen tulee olla loogisesti mukana, ja välineitä voidaan käyttää nostoissa. Nostot eivät kuitenkaan saa tapahtua kokonaan välineiden varassa ja nostettavalla tulee säilyä kosketus nostaviin voimistelijoihin koko noston ajan. Voimistelijan paino ei saa olla kokonaan välineiden varassa. **Noston aikana väline saa olla staattinen, mutta sen tulee olla luontevasti osa nostoa. Välinettä ei saa jättää maahan staattisena ilman kosketusta. Välineen työntäminen puvun sisään ei ole sallittua, tällöin voidaan vähentää staattinen väline.**

Huom! Nostojen välinevaatimukset koskevat myös pari- ja trionostoja.

Kielletyt nostot:

Seuraavat nostot ja yhteistyöelementit ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija nostaa yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden toisen voimistelijan painon
- Nosto on korkeampi kuin kahden voimistelijan korkeus ja sisältää enemmän kuin kolme tasoa, mukaan lukien nostavat voimistelijat
- Nostot, joissa kosketus nostettavaan voimistelijaan ei säily

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty nosto tai yhteistyöliike: -0.5 / kerta / liike

5.5.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus

Musiikin, ohjelman ja kilpailuasun on oltava esteettisiä, eikä niiden tule loukata tai solvata ketään, eikä ilmaista mitään uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Uskonnollisen, kansallisen tai poliittisen loukkauksen vähennykset:

Koko kokonaisuuden, mukaan lukien liikkeet, musiikki ja kilpailupuku, on oltava esteettinen, eikä se saa provosoida, loukata, hyökätä ketään vastaan tai ilmaista uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Liikkeet, ilmeet ja eleet, joilla on provosoiva, säädytön tai sopimatonta merkitys, eivät ole sallittuja, ja niistä seuraa vähennys AV-arvosta. Musiikki, jossa on provosoivaa, vulgaaria tai sopimatonta sanoitusta, ei ole sallittua, ja sen käyttö johtaa vähennykseen AV-arvosta.

- Vähennys AV-ylituomarilta (AV-tuomareiden enemmistön ehdotuksesta):
 - -0,3 uskonnollisesta, kansallisesta, poliittisesta tai muusta loukkauksesta

5.5.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

- Joukkueen sisääntuloa säästetään musiikilla tai ylimääräisillä liikkeillä tai se kestää liian kauan: -0.3

5.5.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-YT tuomarien ehdotuksen kautta

- Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1 / kerta
- Valmentajan / muun joukkueen jäsenen kommunikointi suorituksen aikana, joukkueen avustaminen: -0.3
- Voimistelijan / valmentajan toiminta: -0.3

5.5.6. Kilpailuasun, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaaminen ja meikki

Puvun, kampaamisen ja meikin vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

- Asu ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampaaminen ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampaaminen hajoaa ohjelman aikana:
 - Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampaaminen
- Meikki ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2

AV-ylituomarin vähennykset (rajanvalvojien ehdotuksesta):

- Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / irronnut osa
- Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

5.5.7. Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: 1.6.2 Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:

Vähennykset annetaan AV-ylituomarin toimesta (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta täydestä sekunnista: -0.1 / sekunti

5.6. Sommittelun taiteellisen arviointi

- Taiteellisen laadun (AV) maksimipistemäärä on 6.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari merkitsee ohjelman sisällön ja kaikki poikkeamat AV-vaatimuksista.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - vähentää virheet kunkin vaatimuksen maksimipistemäärästä AV-vähennystaulukon mukaisesti
 - vähentää puuttuvat yhteistyöelementit
 - laskee kullekin vaatimukselle pisteet ja antaa joukkueen kokonaispistemäärän
 - tarvittaessa merkitsee ehdotuksen taiteelliselle yleisvähennykselle

AV-vähennystaulukko harrastekilpasarjat yli 14 v. ja harrastesarjat yli 16 v.

Virheet ja vähennykset		Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		1.5
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: Max. 10 sekunnin aikana -0.1 Max. puolet ohjelmasta -0.3 Vallitsevasti -0.5	0.5
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät / välineliikkeet eivät ole sujuvasti yhdistetty: Max. 10 sekunnin aikana -0.1 Max. puolet ohjelmasta -0.3 Vallitsevasti -0.5	0.5
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät /välineliike ohjelmassa: -0.1 / kerta Staattinen voimistelija /väline ohjelman aikana-0.1 / kerta	0.5
RAKENNE		2.1
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
Monipuolisuus	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa Puuttuva suunta: -0.1 Puuttuva taso: -0.1	0.3
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / kerta Osa kilpailualueesta jää käyttämättä: -0.1 Vähemmän kuin 6 kuviota: -0.1	0.5
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1	0.1
	Tasapainojen monipuolisuus: Pyörivä tasapaino puuttuu -0.1 Ei täytä muita kriteerejä -0,1	0.2
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Ohjelmassa on liikaa taaksetaivutusta tai kiertoa hyppyissä/liian monta kertaa sama vartalonliike: -0.1	0.2
Tempo ja dynamiikka	Puuttuu selkeästi nopea osa: -0.1 Puuttuu selkeästi hidas osa: -0.1 Puuttuu selkeästi voimakas osa: -0.1 Puuttuu selkeästi pehmeä osa: -0.1	0.4
ILMAISU, MUSIIKKI JA OMAPERÄISYYS		1.6
Ohjelman teema ja tyyli	Ohjelman teema ja tyyli puuttuu osittain: -0,1 Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0,2	0.2
Ilmaisullinen kehonkieli	Vartalonkäyttö ei ole ilmaisullista: Joissakin ohjelman osissa: -0,1 Vallitsevana ohjelman aikana: -0,2	0.2
Musiikki	Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1 Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1 Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1 Musiikki päättyy ennen/jälkeen viimeisen liikkeen: -0.1 Musiikki on irrallinen (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti liitetty, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1	0.6
Omaperäisyys	Sommittelu ei sisällä omaperäisiä liikkeitä -0.1 Sommittelu ei sisällä omaperäisiä yhteistyöliikkeitä -0.1 Sommittelu ei sisällä unohtumatonta yhteyttä musiikin kanssa -0.2 Sommittelu ei sisällä teemallista tarinaa/tyyliä -0.2	0.6
YHTEISTYÖLIKKEIDEN ELEMENTIT		0.8
Yhteistyöliikkeet	Puuttuva yhteistyöliike elementti -0,2 / puuttuva elementti: - Yhteistyöliike ilman nostoa - Pari / trio ilman nostoa - Synkronoitu liikesarja - Kaanon	0.8
YHTEENSÄ		6.0

VÄHENNYKSET (AV YT vähentää AV tuomariston enemmistön ehdotusten perusteella)	PER VIRHE	MAX.
Kielletty akrobaattinen elementti tai nosto	-0.5 / jokainen elementti tai nosto	ei maksimia
Uskontoon / kansallisuuteen / poliittiseen näkemykseen kohdistuva loukkaus	-0.3	-0.3
Joukkueen sisääntulo	-0.3	-0.3
Voimistelijan tekemät ylimääräiset äänet	-0.1 / jokainen kerta	ei maksimia
Puku ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus hajoaa ohjelman aikana	-0.1 / hajonnut kampaus	ei maksimia
Meikki ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Joukkueen avustaminen	-0.3	-0.3
Voimistelijan / valmentajan toiminta	-0.3	-0.3
VÄHENNYKSET (AV YT vähentää rajavalvojen /ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronneet osat	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia
Värihäiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen värihäiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/puuttuva täysi sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

6. Suoritus

Laadukkaalle suoritukselle tunnusomaista on hyvä lihastasapaino ja vahva tukilinja, jotka näkyvät selkeästi liikkeen suorituksessa. Tukilinjalla olevat nivelet tai vartalon korit ovat päällekkäin. Hyvällä lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten liikkuvuuden ja voiman tasapainoa. Lisäksi laadukkaassa suorituksessa tulee näkyä hyvä kannatus vartalossa. Tarkista JV-tekniikka liitteestä.

Suorituksen vaatimukset

1. Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaisella suorituksella.
2. Kaikkien joukkueen jäsenten tulee suorittaa vaikeusosat samanaikaisesti, peräkkäin tai lyhyen ajan sisällä.
3. Joukkuevoimistelun tekniikka tulee olla vallitsevaa. Kaikki liikkeet ja yhdistelmät tulee olla suoritettuna kokonaisliikuntatekniikalla ja liikkeiden yhdistäminen tulee olla sujuvaa. Liikkeiden, liikesarjojen ja -yhdistelmien tulee olla kokonaisliikunnallista voimistelua, jossa sujuvasti siirrytään liikkeestä ja kuviosta toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta poispäin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.
4. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys sekä voimankäytön taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus.
5. Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.
6. Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys sekä lihashallinta ja koordinaatio.
7. Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.
8. Voimistelijan tulee suorittaa ohjelma musiikin dynamiikan ja rytmin mukaan.
9. Alku- ja loppukuviot ovat osa suoritusta.
10. Vaikeusosien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento ja jalkojen linjaukset sekä valitut liikkeet ja nostot suhteessa voimistelijoiden fyysisiin ominaisuuksiin ja voimistelutaitoon.

Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat sekä täsmälliset tasot ja suunnat.

6.1. Suorituksen arviointi

Suorituksen maksimipisteet ovat **10.0**

Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa liikkeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0.3
Ryhti ja tukilinja, terveydelliset näkökohdat	<ul style="list-style-type: none"> virheellinen tukilinja (mm. tukijalka tasapainoissa tai hartian ja lantion linja) virheellinen ryhti raskas alastulo nostossa 	<ul style="list-style-type: none"> puutteellinen vartalon hallinta nostossa tai sen lopetuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> hypyn alastulo taaksetaivutuksessa nostossa, selvästi puutteellinen vartalon hallinta/ tukilinja nostavalla voimistelijalla
Voimistelun laatu, perusvoimistelun tekniikka	<ul style="list-style-type: none"> puutteelliset ojennukset pientä erilaisuutta suorituksessa virtavuuden puute keveyden puute 	-	-
Tasapainon menetys (missä tahansa liikkeessä)	<ul style="list-style-type: none"> ylimääräinen liike (joka kerta jokaisesta voimistelijasta) 	<ul style="list-style-type: none"> ylimääräinen hypähdys (joka kerta jokaisesta voimistelijasta) 	<ul style="list-style-type: none"> käden, jalan tai muun vartalonosan tuki tai noja lattiasta (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)
Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys:	<ul style="list-style-type: none"> eriaikaisuutta epätarkkuutta tasoissa tai suunnissa eriaikaisuutta liikkeen ja musiikin rytmin välillä epätarkkuutta kuvioissa 	-	-
Törmäys voimistelijoiden välillä	<ul style="list-style-type: none"> suoritus ei häiriinny tai häiriintyy hienoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> suoritus häiriintyy selvästi yhdellä voimistelijalla 	<ul style="list-style-type: none"> suoritus häiriintyy selvästi kahdella tai useammalla voimistelijalla
Fyysiset ominaisuudet: puutteita jollakin osa-alueella (liikkuvuus, voima jne.) koko ohjelman ajan	<ul style="list-style-type: none"> pieni puute (joukkue/ joka osa-alue) 	<ul style="list-style-type: none"> selvä puute (1-2 voimistelijaa/ joka osa-alue) 	<ul style="list-style-type: none"> selvä puute (joukkue/ joka osa-alue)
Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0,3
Vartalon liikkeet:	1 voimistelija tekee virhettä	2 voimistelijaa tekee virhettä	3 tai useampi voimistelija tekee virhettä
<ul style="list-style-type: none"> puutteellinen tekniikka ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä 			
Hypyt:			
<ul style="list-style-type: none"> puutteellinen tekniikka ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo) 			
Tasapainot:			
<ul style="list-style-type: none"> puutteellinen tekniikka ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen) 			
Kaatuminen missä tahansa liikkeissä, kahden tai useamman vartalonosan tuki	<ul style="list-style-type: none"> -0.4 jokaisesta kaatumisesta 		
Epäonnistunut nosto	<ul style="list-style-type: none"> nosto epäonnistuu: -0.5 joka kerta voimistelija(t) kaatuvat/putoavat lattialle nostosta: -0.5 joka kerta <p style="text-align: right;">Maksimivähennys nostosta on -1.0 pistettä</p>		
JV-tekniikka:	<ul style="list-style-type: none"> puutteita JV-tekniikassa: -0.3 koko ohjelman ajan 		

Välinevähennysten virhetyypit	Vähennykset
- Voimistelijan ja välineen yhteistyössä katkos	- 0.1 joka kerta
- Virheellinen välinetekniikka vallitsevaa	- 0.1 joka kerta
- Häiritsevää epätarkkuutta välineen tasoissa ja suunnissa	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto välittömästi voimistelijan siirtymättä tai kiinniotto 1-3 askeleen jälkeen	- 0.1 joka kerta
- Lyhytaikainen solmu tai nauhaan kietoutuminen	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto pitkän paikalta siirtymisen jälkeen (> 3 askelta)	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineet sotkeutuvat lyhytaikaisesti, voimistelu keskeytyy tai häiriintyy selkeästi	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä	- 0.3 joka kerta
- Voimistelu keskeytyy tai häiriintyy pitkäaikaisesti solmun tai kietoutumisen takia	- 0.2 joka kerta

Suoritustuomari arvioi suorituksen vähennystaulukon avulla. Tuomareiden on annettava pisteet itsenäisesti ja edettävä pistelaskuissa seuraavalla tavalla:

- Laske suorituksen virheet ja pisteet ja vähentää ne suorituksen maksimipisteistä (10.00) josta saadaan lopulliset suorituksen pisteet.

6.2. Suorituksen ylituomarivähennykset

Suorituksen ylituomari tekee itsenäisesti seuraavat vähennykset. Rajanylitysvähennys tehdään rajavalvojen ehdotuksesta.

- *Rajanylitys: Jokaisen voimistelijan tai välineen rajanylityksestä: -0.1 ylitys. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja suorituksen ylituomari hyväksyy vähennyksen.*
- *Puuttuva tai ylimääräinen voimistelija: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta*
- *Varavälineen käyttöönotto: -0.3*
- *Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella: -0.3*
- *Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa: -0.3*

7. Tuomaristo

7.1. Yleistä

Kilpailuihin osallistuvat seurat ilmoittavat käytettävissä olevat tuomarinsa ja tuomaristot nimeää järjestäjä. Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa tuomaristot nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä. Kaikilla tuomareilla tulee olla voimassa oleva tuomarilisenssi.

Ohjelman koreografi, osallistuvan joukkueen valmentaja tai jäsen ei saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa tai ohjelmansa kilpailee sekä tuomaroinnissa tulee huomioida muut esteellisyydet, jotka osoitettu tuomariohjeessa.

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan. Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita. Tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla ennen kilpailua.

7.2. Tuomariston kokoonpano

7.2.1. Tuomaripaneelit

Kilpasarjat

Tuomaripaneelin vähimmäistuomarimäärä on 8 tuomaria ja täysi tuomaristo 12 tuomaria. Tuomaristo jakautuu neljään tuomaripaneeliin:

- Sommittelu, Tekninen arvo (TV), koostuu 2–4 tuomarista
- Sommittelu, Taiteellinen arvo (AV), koostuu 2 alaryhmästä (4–6 tuomaria):
 - Taiteellinen laatu (AV-A), koostuu 2–3 tuomarista
 - Taiteelliset elementit (AV-B), koostuu 2–3 tuomarista
- Suoritus (EXE), koostuu 2–4 tuomarista

Harrastekilpasarjat ja harrastesarjat

Paneelien vähimmäistuomarimäärä on 6 tuomaria ja täysi tuomaristo 12 tuomaria. Tuomaristo jakautuu kolmeen tuomaripaneeliin:

- Sommittelu, Tekninen arvo (TV), koostuu 2–4 tuomarista
- Sommittelu, Taiteellinen arvo (AV), koostuu 2–4 tuomarista
- Suoritus (EXE), koostuu 2–4 tuomarista

Arviointituomareiden tehtävät ja vastuut:

- Tuomareiden on annettava pisteensä itsenäisesti.
- Kilpailun aikana tuomarit eivät saa keskustella arvioinnista keskenään, valmentajien tai voimistelijoiden kanssa.
- Jokainen tuomaripaneeli työskentelee itsenäisesti ja antaa pisteensä riippumatta muiden paneelien pisteistä.

Jokaisessa paneelissa yksi arviointituomari (No1) toimii ylituomarina.

Ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat paneelinsa kesken ja tarkistavat piste-erot yhdessä. Tuomareiden tulee antaa pisteensä ennen neuvotteluun tuloa.

7.2.2. Ylituomari

Paneelin ylituomarin tehtävät ja vastuut:

- valvoo, että sääntöjä noudatetaan,
- kutsuu tuomarit koolle sarjan ensimmäisen joukkueen jälkeen,
- tarkistaa, että tuomareiden pisteiden erot ovat sääntöjen mukaisia,
- kutsuu kokouksen tilanteissa, joissa pisteiden erot ovat liian suuret (tuomareiden pisteiden järjestystä (korkein/matalin) ei voida muuttaa neuvottelussa),
- tekee ylituomarivähennykset,
- Mikäli käytetään manuaalista pisteiden antamista ylituomari tarkistaa ja hyväksyy pistepöytäkirjat ennen niiden julkaisua.

Ylituomarivähennykset annetaan erikseen ja vähennetään lopullisesta pisteestä vain, jos enemmistö (vähintään 3/4, 2/3 tai 2/2) tuomareista on tehnyt ehdotuksen vähennyksestä.

7.2.2.1. Ylituomarivähennykset

Taiteellisen arvon ylituomari (kilpasarjoissa AV-A paneeli, harrastesarjoissa AV-paneeli) tekee tarvittaessa vähennyksiä taiteellisen arvon kokonaispisteistä.

Vähennykset on koottu taulukkoon:

- Kilpasarjoissa luku 3.1.5
- Harrastekilpa- ja harrastesarjoissa luku 5.6

Suorituksen (EXE) ylituomari tekee tarvittaessa yleisvähennyksiä suorituksen kokonaispisteistä. Suorituksen ylituomarivähennykset löytyvät kappaleesta 6.2.

7.2.2.2. Toiminta tuomarineuvottelussa

Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa. Vain ne tuomarit muuttavat neuvottelussa pisteitä, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle. Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan. Neuvottelussa tehtävien pistemuutosten tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydettyissä kohdissa. Neuvotteluissa toimitaan ripeästi, ja pyritään välttämään kilpailun aikataulun myöhästymistä.

7.2.3. Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla vähintään 2 rajavalvojaa, jotka istuvat kilpailualueen kulmissa. **Välinekaudella rajavalvoja tulee olla 4.** Rajavalvojien tehtävät ja vastuut:

- Jokainen kilpailualueen rajan ylitys tulee ilmoittaa lippua nostamalla ja merkitä se määrätyle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin suoritustuomariston ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta.
- Kerätä matolta kaikki pudonneet esineet ja merkitä ne määrätyle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin taiteellisen paneelin ylituomarille (kilpasarjoissa AV-A ylituomarille), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään kilpasarjoissa AV-A pisteiden keskiarvosta ja harrastesarjoissa taiteellisten pisteiden keskiarvosta.
- Puhdistaa matolta mahdolliset väriläiskät ja merkitä ne määrätyle paperille. Suorituksen lopussa rajavalvojat vievät paperin taiteellisen paneelin ylituomarille (kilpasarjoissa AV-A ylituomarille), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään kilpasarjoissa AV-A pisteiden keskiarvosta ja harrastesarjoissa taiteellisten pisteiden keskiarvosta.

Rajavalvojen vaatimukset löytyvät joukkuevoimistelun tuomariohjeesta. Rajavalvojan perehdyttäminen tai perehdytyksen varmistaminen on kilpailun vastuutuomarin tai sen puuttuessa suorituksen ylituomarin (EXE 1) vastuulla.

7.2.4. Ajanottajat

Ajanottajia tulee olla vähintään kaksi (2). Ajanottajien tulee mitata aika itsenäisesti ja kirjata kunkin joukkueen aika erikseen määrätyle paperille.

Jos ohjelman pituus ei vastaa sääntöjä, molempien ajanottajien tulee mennä AV-A (kilpasarjoissa)/ AV (harrastekilpa- ja harrastesarjoissa) paneelin ylituomarin luo ja näyttää heidän sekuntikellonsa mitattuine aikoineen. Ylituomari tarkistaa ja hyväksyy vähennyksen.

Ajanotto alkaa ensimmäisen liikkeen alusta, kun joukkue on ottanut alkuasennon kilpailumatolla. Ajanotto päättyy heti, kun kaikki voimistelijat ovat täysin liikkumattomia.

8. Pistelasku

8.1. Pisteiden muodostuminen kilpasarjoissa

Lopullinen pistemäärä ryhmälle lasketaan laskemalla yhteen kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on 26.00.

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on 8.0
- Taiteellisen arvon maksimipistemäärä on 8.0
- Suorituksen maksimipistemäärä on 10.0

Mikäli kilpailussa on alkukilpailu ja finaali, lisätään alkukilpailun pistemäärään finaalin pistemäärä lopullisten tulosten (sijoitusten) saamiseksi. Lopullisten tulosten (sijoitusten) maksimipistemäärä on 52.00 pistettä.

TV-paneeli (sommittelu/tekninen arvo) arvioi suorituksen tekniset elementit ja laskee pistemäärän (0.0–8.0).

AV-paneeli (sommittelu/taiteellinen arvo) koostuu kahdesta osa-alueesta:

- AV-A-paneeli arvioi suorituksen taiteellista laatua, laskee pistemäärän (0.0–4.0) ja tekee mahdolliset yleisvähennykset.
- AV-B-paneeli arvioi suorituksen taiteellisia elementtejä ja laskee pistemäärän (0.0–4.0).

EXE-paneeli (suoritus) arvioi ohjelman suorituksen, laskee pistemäärän (0.0–10.0) ja tekee mahdolliset yleisvähennykset.

8.2. Pisteiden muodostuminen harrastekilpa- ja harrastesarjoissa

Lopullinen pistemäärä joukkueelle lasketaan lisäämällä kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on **21.50**.

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on **5.5**
- Taiteellisen arvon maksimipistemäärä on **6.0**
- Suorituksen maksimipistemäärä on 10.0

Mikäli kilpailussa on alkukilpailu ja finaali, lisätään alkukilpailun pistemäärään finaalin pistemäärä lopullisten tulosten (sijoitusten) saamiseksi. Lopullisten tulosten (sijoitusten) maksimipistemäärä on **43.00** pistettä.

TV-paneeli (sommittelu/tekninen arvo) arvioi suorituksen tekniset elementit ja laskee pistemäärän (0.0–5.5).

AV-paneeli (sommittelu/taiteellinen arvo) arvioi suorituksen taiteellista laatua ja taiteellisia elementtejä, laskee pistemäärän (0.0–6.0) ja tekee mahdolliset yleisvähennykset.

EXE-paneeli (suoritus) arvioi ohjelman suorituksen, laskee pistemäärän (0.0–10.0) ja tekee mahdolliset yleisvähennykset.

8.3. Osa-alueiden pisteiden laskeminen

Teknisen arvon, suorituksen ja harrastesarjoissa taiteellisen osa-alueen pisteet ovat kunkin tuomaripaneelin keskiarvopisteet. Kilpasarjoissa taiteellisen arvon osa-aluepisteet ovat kahden alaryhmän (AV-A + AV-B) keskiarvopisteiden summa. Riippuen osa-alueesta, pisteet lasketaan seuraavasti:

Tekninen (TV) ja suoritus (EXE), 2–3 tuomarin paneeli:

- osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.5.

Tekninen (TV) ja suoritus (EXE), 4 tuomarin paneeli:

- korkeimmat ja matalimmat pisteet putoavat pois, ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin pisteiden keskiarvo
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.5.

Taiteellinen (AV, AV-A ja AV-B), 2–3 tuomarin paneeli:

- osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.4.

Taiteellinen (AV, AV-A ja AV-B), 4 tuomarin paneeli:

- korkeimmat ja matalimmat pisteet putoavat pois, ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin pisteiden keskiarvo
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.4.

9. Palkitseminen

Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi samanvärisellä mitalilla. Tasatilanteissa palkittavia joukkueita voi joskus olla enemmän kuin kolme.

Cup-kilpailuissa järjestävä seura vastaa mitaleiden hankkimisesta. Mitalit jaetaan Cup-kilpailuissa *kaikille* kokoonpanoon nimetyille voimistelijoille, mutta ei valmentajille ja koreografeille. Mitaleja suositellaan varaamaan max. 15 mitalia per joukkue.

Liiton mestaruuskilpailuiden järjestävä seura vastaa kilpailun mitaleista. Mitalit tilataan Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta. Liiton mestaruuskilpailuissa mitalit jaetaan kokoonpanoon nimetyille voimistelijoille, valmentajille sekä koreografeille. Mitaleja suositellaan varaamaan 15 mitalia per joukkue. Liiton mestaruuskilpailuissa kaikissa kilpasarjoissa on käytössä kiertopokaali. Joukkue vastaa pokaalin kaiveruksesta ja korjauskustannuksista.

Välineliitteet:

KILPASARJAT	Naru	Pallo	Vanne	Keilat	Nauha
<p>VARTALONLIIKKEET / -SARJAT</p> <p>Välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä.</p> <p>Pyörivissä vartalonliikkeissä lattialla ei vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pyöritykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, irrotukset, spiraalit, heitot</p> <p>Naru voi olla nelinkertaisena, kunhan ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Esimerkiksi: viennit, työntö, vieritykset vartaloitkin/ lattialla, erilaiset käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöritykset, pomputukset ja heitot</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pomputukset, vieritykset vartaloitkin/ lattialla, heitot, pyöritykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri</p>	<p>Esimerkiksi: rytmilyönnit, kopautukset, heilautukset, viennit, pienet pyöritykset, myllyt, "perhoset" (keilan keskellä pyöritys), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot.</p> <p>Keilan molemmista päistä kiinni pitäminen on sallittua. Molempien keilojen tulee liikkua, mutta liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomio staattisuus keilojen irrottaessa, sähellys ei keilaliike).</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset</p> <p>Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on sallittua, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan") mutta nauha saa osua lattiaan.</p>
<p>HYPYT</p> <p>Välineen tulee liikkua hypyn ilmalennon aikana.</p> <p>Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)</p> <p>Pyörivän / kääntyvän hypyn aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Narun läpimenot, pyöritykset, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyöritykset, vartaloon kietominen, välineen vieminen vartalon tai raajan ympäri on sallittua. Lassoaminen on sallittu.</p> <p>Viennit oltava vähintään käden 90 asteen kulma. Narun työntäminen ei ole riittävä välineliike. Naru saa olla nelinkerroin, kunhan ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana sallittua, viennit vähintään 90 astetta yhdellä tai kahdella kädellä. Pallon työntö ei riittävä välineliike hypyissä.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyöritykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana sallittua. Bumerangi ennen hyppyä + vanne liikkeessä koko hypyn ajan sallittua. Viennit vähintään 90 astetta sallittuja. Vanteen työntäminen ei ole riittävä välineliike.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: keilojen pyöritykset, heitot myllyt, asymmetriset pyöritykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta sallittua. Keilojen kopautukset toisiinsa sallittua, kun niitä vähintään 2. Keilojen työntäminen ei ole riittävä välineliike.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on sallittua, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena hypyn aikana (ei riitä valuminen alas).</p>
<p>TASAPAINOT</p> <p>Välineen tulee liikkua tasapainon muodon aikana.</p> <p>Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)</p> <p>Pyörivän tasapainon (piruetti, illusion, tourlan) aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Narun läpimeno, pyöritys, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyöritykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana sallittua, lasso sallittua. Viennit vähintään 90 astetta OK, narun työntö ei riitä välineliikkeeksi. Naru saa olla nelinkerroin, kunhan ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys, vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana sallittu, viennit vähintään 90 astetta yhdellä tai kahdella kädellä. Pallon työntö ei riittävä välineliike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyöritykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana sallittua. Bumerangi ennen tasapainoa + vanne liikkeessä koko tasapainon ajan, on sallittua. Toisella raajalla välineen käsittely sallittua. Vanteen kopautus kahdella kädellä sallittua, kun kopautuksia vähintään 2. Vanteen "pompautus" sallittua. Vanne ei saa osua toiseen voimistelijaan. Vanteella ei voi nojata lattiaan. Vanteen työntö ei ole riittävä välineliike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Keilojen pyöritykset, heitot, myllyt, asymmetriset pyöritykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta sallittuja. Kopautukset sallittuja, kun niitä vähintään 2. Keilat eivät saa osua toiseen voimistelijaan. Keiloilla ei voi nojata lattiaan. Keilojen työntö ei riittävä välineliike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Heilautukset, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on sallittua, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena koko tasapainon aikana (ei riitä nauhan valuminen alas).</p>

HARRASTESARJA	Naru	Pallo	Vanne	Keilat	Nauha
<p>VARTALONLIIKKEET / -SARJAT</p> <p>Välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä.</p> <p>Pyörivissä vartalonliikkeissä lattialla ei ole vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pyöritykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, irrotukset, spiraalit, heitot</p> <p>Naru voi olla nelinkertaisena, kunhan ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Esimerkiksi: viennit, työnnöt, vieritykset vartaloa pitkin/ lattialla, erilaiset käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöritykset, pomputukset ja heitot</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pomputukset, vieritykset lattialla / vartalolla, heitot, pyöritykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri</p>	<p>Esimerkiksi: rytmityönnöt, kopautukset, heilautukset, viennit, pienet pyöritykset, myllyt, "perhoset" (keilan keskellä pyöritys), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot.</p> <p>Keilan molemmista päistä kiinni pitäminen on sallittua. Molempien keilojen tulee liikkua, mutta liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomio staattisuus keilojen irrottaessa, sähellys ei keilaliike).</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset</p> <p>Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on sallittua, kunhan se ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan") mutta nauha saa osua lattiaan.</p>
<p>HYPYT</p> <p>Välineen tulee liikkua hypyn alussa, aikana tai lopussa.</p> <p>Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)</p> <p>Pyörivän / kääntyvän hypyn aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Narun läpimenot, pyöritykset, avonaisen naru heilautukset, kaksinkertaisen naru pyöritykset, vartaloon kietominen, välineen vieminen vartalon tai raajan ympäri on sallittua. Lassoaminen on sallittu.</p> <p>Viennit oltava vähintään käden 90 asteen kulma. Narun työntäminen ei ole riittävä välineliike. Naru saa olla nelinkerroin, kunhan se ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana sallittua, viennit vähintään 90 astetta yhdellä tai kahdella kädellä. Pallon työntö ei riittävä välineliike hypyissä.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyöritykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri ilmalennon aikana. Hypyt vanteen läpi, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana sallittua. Bumerangi hypyn ennen hypyä + vanne liikkeessä koko hypyn ajan sallittua. Viennit vähintään 90 astetta sallittua. Vanteen työntö ei ole riittävä välineliike hypyissä.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: keilojen pyöritykset, heitot myllyt, asymmetriset pyöritykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta sallittua. Keilojen kopautukset toisiinsa sallittua, kun niitä vähintään 2. Keilojen työntö ei ole riittävä välineliike hypyissä.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen sallittua, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena hypyn aikana (ei riitä valuminen alas).</p>
<p>TASAPAINOT</p> <p>Välineen tulee liikkua tasapainon alussa, aikana tai lopussa.</p> <p>Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)</p> <p>Pyörivän tasapainon (piruetti, illusion, tourlan) aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Narun läpimenot, pyöritys, avonaisen naru heilautukset, kaksinkertaisen naru pyöritykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana sallittua, lasso sallittua. Viennit vähintään 90 astetta sallittua, naru työntö ei riitä välineliikkeeksi. Naru saa olla nelinkerroin, kunhan ei ole vallitsevaa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys, vartalon tai raajan ympäri vieminen tasapainon aikana ok, viennit vähintään 90 astetta.</p> <p>Pallon työntö ei ole riittävä välineliike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyöritykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana sallittua. Bumerangi ennen tasapainoa + vanne liikkeessä koko tasapainon ajan, on sallittua. Toisella raajalla välineen käsittely sallittua. Vanteen kopautus kahdella kädellä sallittua, kun kopautuksia vähintään 2. Vanteen "pompautus" sallittua. Vanne ei saa osua toiseen voimistelijaan. Vanteen työntö ei ole riittävä väline liike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Keilojen pyöritykset, heitot myllyt, asymmetriset pyöritykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta sallittua. Kopautukset sallittua, kun niitä vähintään 2. Keilat eivät saa osua toiseen voimistelijaan. Keiloilla ei voi nojata lattiaan. Keilojen työntö ei ole riittävä välineliike tasapainoissa.</p>	<p>Sallitut välineliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on sallittua, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena koko tasapainon aikana (ei riitä nauhan valuminen alas)</p>
<p>ASKELIKOT</p> <p>Välineen tulee liikkua vähintään kolmesti askelikon aikana. Välineliike korvaa vaatimuksen muuhun liikesuun yhdistämisen.</p>	<p>Askelikossa tulee mennä naru läpi vähintään kerran askelikon aikana</p>	<p>Esimerkiksi: Viennit, työnnöt. Vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöritykset, pompautukset, heitot.</p>	<p>Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyöritykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri OK</p>	<p>Esimerkiksi: Rytmityönnöt, kopautukset, heilautukset, viennit, pienet pyöritykset, myllyt, perhoset (keilan keskellä pyöritys), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot. Keilan molemmista päistä kiinni pitäminen on ok. Molempien keilojen tulee liikkua, liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomioi staattisuus keiloja irrotettaessa, keilojen kiinnitys ja irrotus ei ole keilaliike)</p>	<p>Esimerkiksi: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jäädä hetkellisesti lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan</p>

JV-tekniikkaliite

Joukkuevoimistelun filosofia

Joukkuevoimistelu perustuu esteettiseen ja luonnolliseen keskustaliikuntaan, jonka liikekeskuksena toimii lantio. Jollakin kehonosalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon.

Joukkuevoimistelun filosofian perustana on harmonisuus, rytmisyys ja dynaaminen liikekieli, jossa liikkeet sidotaan toisiinsa luontevasti, virtaavuutta ja jatkuvuutta korostaen. Liike virtaa liikkeestä toiseen, jolloin edellinen liike synnyttää seuraavan. Liikkeiden tulee olla selvästi havaittavia ja niissä tulee selvästi näkyä voimankäytön ja tempon vaihtelut.

Kaikissa liikkeissä ja liikesarjoissa tulee korostaa keskustaliikuntaa, jolloin liikkeestä tai asennosta toiseen siirrytään jatkuvuutta korostaen. Keskustaliikuntatekniikassa liike virtaa vartalosta vaihteittain joko liikekeskuksesta pois päin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Liikkeet sidotaan toisiinsa jatkuvuutta korostaen, jolloin liike virtaa liikkeestä toiseen.

Perusvoimistelutekniikka

Osana joukkuevoimistelutekniikkaa, perusvoimistelutekniikassa tulee näkyä selvästi:

- Hyvä luonnollinen ryhti ja puhdas hartia-lantio –linja
- Jalkojen riittävä aukikierto
- Hyvät ojennukset (jalat, polvet, nilkat ja kädet)
- Hyvä jalkatekniikka, erityisesti askelikoissa ja hyppelyissä sekä vauhdinotoissa hyppyihin
- Liiketarkkuus
- Jännityksen ja rentouden vaihtelut lihastyössä
- Hyvä koordinaatio, tasapaino, keskivartalonhallinta ja rytmittäjä

Hyvä tekniikka vaatii voimistelijoilta koordinaatiota, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Fyysiset ominaisuudet, molemminpuolinen (tasavahva) lihasvoima ja hyvä vartalonhallinta mahdollistavat kaikkien liikkeiden turvallisen tekemisen.

Vartalonliikkeiden perustekniikat ja ydinkohdat

Vartalonliikkeet

Aaltoliike (totaali aalto)

Aaltoliike eteen

Aaltoliike alkaa pienestä rentoutuksesta, jossa lantio kääntyy taakse vauhdinottoon. Liike jatkuu siten että lantio tekee puoliympyrän muotoisen liikkeen, kääntyy eteen ja heijastaa selkärankaan aaltomaisen liikeradan. Liike alkaa lantiosta ja virtaa vartalon läpi heijastuen kaikkiin vartalon osiin. Liike päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:

- rentoutus ja vauhdinotto (uloshengityksellä)
- lantio tekee puoliympyrän, jossa lantion alaosa kääntyy eteen ja ylöspäin
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (sisäänhengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Aaltoliike taakse

Aaltoliike alkaa lantion alaosan kääntämisellä taakse ja venyttäen vartaloa ylöspäin samalla työntäen rintakehää eteenpäin, jolloin niska taipuu taaksepäin. Ylösnousu alkaa lantion työntämisestä eteenpäin heijastuen selkärangan läpi, joka nousee aaltomaisen pyöreästi. Pää seuraa viimeisenä. Aaltoliike virtaa koko vartalon läpi ja päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:

- venytys ja vauhdinotto (sisäänhengityksellä)
- lantion alaosa kääntyy taakse
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (uloshengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Sivuaalto

Aaltoliike alkaa pienestä rentoutuksesta, jossa paino on toisella jalalla. Aalto jatkuu lantion työnnöllä sivuttain toiselle puolelle, jolloin lantio samalla liikkuu ylöspäin ja paino siirtyy jalalta toiselle. Samaan aikaan ylävartalo ja pää tasapainottavat liikettä taipuen rennosti toiselle puolelle. Liike virtaa ylöspäin ja heijastuu selkärankaan, jolloin koko ylävartalo nousee aaltomaisesti ja pää seuraa viimeisenä. Aaltoliike virtaa koko vartalon läpi ja päättyy ojennukseen.

Tunnusomaista:

- rentoutus ja vauhdinotto (uloshengityksellä)
- lantion sivuttainen työntö toiselta puolelta toiselle
- aaltoliike virtaa koko vartalon läpi (sisäänhengityksellä) ja päättyy ojennukseen

Vauhtiheitto (totaali vauhtiheitto)

Vauhtiheitto koostuu kolmesta osasta:

- vauhdinotto venytyksellä (sisäänhengitys)
- heittoliike, jolloin ylävartalo on rentoutunut (uloshengitys)
- lopetus hallittuun asentoon ja vartalon ojennukseen (sisäänhengitys)

Liikkeessä on tärkeää erottaa ojennuksen ja rentouden vaihtelut sekä voiman ja pehmeiden vaihtelut. Vauhtiheitto voidaan tehdä mm. eteenpäin, sivulta sivulle tai vaakatasossa.

Taivutus

Voidaan taivuttaa eri suuntiin mm. eteenpäin, sivulle ja taaksepäin.

Taivutukselle tunnusomaista:

- selkeä ja kannateltu muoto
- hartioiden pitää pysyä samassa linjassa ja taivutuksen tulee näkyä koko ylävartalossa
- selkärangan pyöreä muoto näkyy

Kierto

Kierrolle tunnusomaiset asiat, jotka pitää liikkeessä näkyä:

- hartioiden ja lantion suunnan ero selvästi havaittavissa (vähintään 75 asteen kulma hartioiden ja lantion linjoissa)
- liikkeen suunta ja muoto selvästi havaittavissa
- aktiivinen lihastyö näkyy

Koonto

Koonnossa tulee näkyä vatsa-, kylki- tai selkälihasten aktiivinen supistaminen, jossa lihasten molemmat päät lähestyvät toisiaan. Liike heijastuu muualle vartaloon.

Koonto vatsassa: vatsalihasten aktiivinen supistus, lantio kääntyy eteenpäin, rinta painuu sisään, hartiat kääntyvät eteenpäin ja selkä pyöristyy.

Kylkikoonto: kylkilihasten aktiivinen supistus, saman puolen olkapää ja lantio kääntyvät toisiaan kohti, liikkeen suuntaan.

Tunnusomaista:

- Lihastyö on aktiivista ja lihaksen kiinnityskohdat (vatsa-, kylki- tai selkälihakset) lähenevät toisiaan, selvästi kohti vartalon keskustaa
- Lihassupistus heijastuu muuhun vartaloon luonnollisesti.

Syöksy tai kallistus

Syöksyssä koko vartalo on kallistunut, mutta kallistuksessa vain ylävartalo (lantion yläosa) kallistuu suhteessa jalkoihin vähintään 45 astetta. Syöksyt ja kallistukset voidaan tehdä myös yhdellä tai kahdella kädellä tuettuna. Lihaskäyttö ja vartalon hyvä ojennus tulee olla selvästi havaittavissa.

Tunnusomaista:

- Selkeä, hallittu muoto ja linja, jossa näkyy ojennettu selkäranka
- Hyvä ryhti ja vartalon hallinta

Pystyrentous

Lähtöasento on hallittu (pieni ojennus sisäänhengityksellä). Rentoutusvaiheessa (uloshengityksellä) lantio kääntyy eteenpäin, selkä pyöristyy, niska heijastaa liikettä luonnollisesti ja hartiat rentoutuvat. Rentous jatkuu ojennukseen tai sujuvasti seuraavasti liikkeeseen.

Tunnusomaista:

- Vartalon rentoutuminen
- Lantion kallistuminen

Vartalonliikkeitä voidaan varioida:

- yhdistelemällä niihin käsiliikkeitä, jalkaliikkeitä, askelsarjoja tai hyppelyitä ja vaihtelemalla liikkeen tasoja ja suuntia.
- yhdistelemällä niitä keskenään, kuten kallistus kierrolla.

Kahden vartalonliikkeen tekeminen samanaikaisesti lasketaan vain yhdeksi vartalonliikkeeksi.

Vartalonliikesarjat

Vartalonliikesarjat muodostuvat kahdesta tai useammasta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä. Virtaavuutta tuetaan luonnollisella hengityksellä ja sujuvalla keskustaliikuntatekniikalla: liikkeen virtaus vartalon keskusta ulospäin ja keskustaan päin seuraavat toisiaan loogisesti.

Vartalonliikesarjat voivat sisältää muita vartalonliikkeitä (mm. perusvartalonliikkeiden variaatioita ja pre-akrobaattisia liikkeitä).

Muiden liikeryhmien ydinkohdat

Käsiliikkeet

Käsiliikkeiden suorituksessa on huomioitava selvät tasot ja suunnat sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Käsiliikkeissä koko käsivarsi työskentelee.

Jalkaliikkeet

Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka hyvät ojennukset, jalkojen uloskierto, lonkkanivelen liikkuvuus ja lantion asento jalannostoissa sekä pidoissa.

Askelsarjat ja hyppelyt

Askelsarjojen ja hyppelyiden tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Askelsarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.

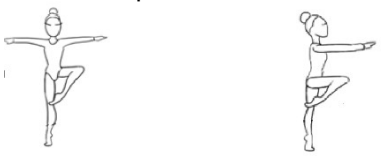

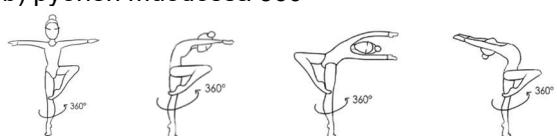





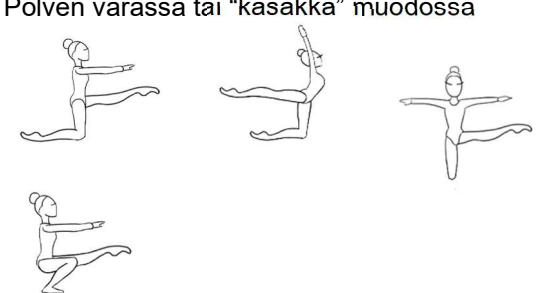



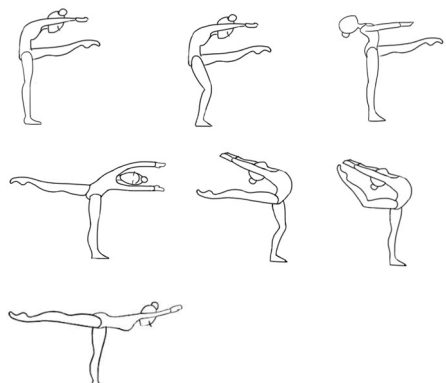
Akrobatialiikkeet






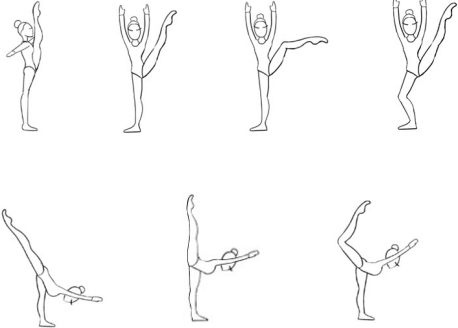


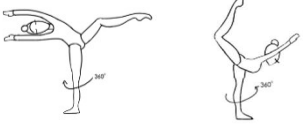
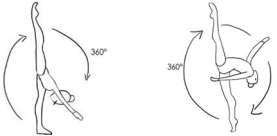
Akrobatialiikkeiden suorituksessa tulee näkyä voimistelijan lihashallinta, koordinaatio ja ketteruus.

Liikkuvuusliikkeet












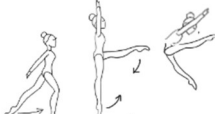
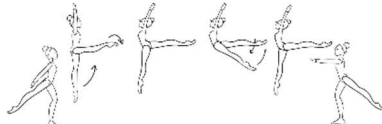

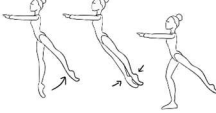

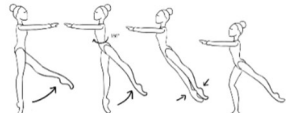
Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhdaslinjaisuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino.





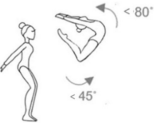








TAULUKKO: Esimerkkejä tasapainoista (Harrastesarjoissa suositellaan perusmuotoisia tasapainoja)




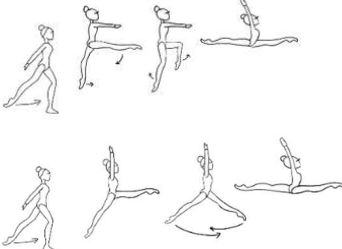



	Tasapainoja	Tasapaino varioituna
1.	<p>Passé tasapaino</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien muodossa 360°</p> 
2.	<p>Piruetti jossa amplitude alle 90°, vapaa jalka eri suuntiin</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p> 
3.	<p>Vapaa jalka nostettuna 90° tuettuna kädellä – eteen, sivulle, taakse</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien muodossa 360°</p> 
4.	<p>Polven varassa tai "kasakka" muodossa</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien muodossa 360°</p> 
5.	<p>Vapaa jalka nostettuna 90° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p> 

		<p>b) pyörien muodossa 360°</p> 
6.	<p>Vapaa jalka nostettuna vähintään 135° tuettuna kädellä – eteen, sivulle, taakse</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) korkeassa relevéssä</p>  <p>c) pyörien muodossa 360°</p> 
7.	<p>Vapaa jalka nostettuna vähintään 135° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) korkeassa relevéssä</p>  <p>c) pyörien muodossa 360°</p> 
8.	<p>Illusion etukautta ja takakautta pyörien vähintään 360°, käsi/kädet eivät saa koskettaa lattiaa, amplitude jalkojen välissä on vähintään 135°</p> 	

TAULUKKO: Esimerkkejä hyppyistä (Huom! tarkista sallitaanko sarjassa taaksetaivuttavia hyppyjä)

	Hyppjä	Hyppjä varioituna
1.	<p>Vapaa jalka nostettuna 90° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien</p> 
2.	<p>Pyörivä hyppy ilman amplitudea</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p> 
3.	<p>Kerähyppy</p> 	<p>a) pyörien</p> 
4.	<p>Pike -hyppy /Taittohyppy</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien</p> 
5.	<p>Saksihyppy</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien (valssihyppy)</p> 
6.	<p>Näpätyshyppy</p>  	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien</p> 

7.	Kasakkahyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 
8.	Jännehyppy 	Rengashyppy  a) pyörien 
9.	Kaurishyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien  c) vipukauris suorin tai koukistetuin jaloin 
10.	Kissahyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 

<p>11.</p>	<p>Harppaushyppy</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien</p>  <p>c) vipuhyppy suorin tai koukistetuin jaloin</p> 
<p>12.</p>	<p>Sivuharppa</p> 	<p>a) vartalonliikkeellä</p>  <p>b) pyörien</p> 

Omat muistiinpanot: