

Gym for Life -tapahtuma

Esittely

Gym for Life -tapahtuma on koreografioiden (tark. esitys- ja näytösohjelmien) iloinen ja energinen kisailu. Konsepti on kansainvälinen ja Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat voivat kansallisten tapahtumien lisäksi osallistua kansainvälisiin Gym for Life -tapahtumiin.

Kansallisten tapahtumien säännöt perustuvat Kansainvälisen voimisteluliiton FIG:n [World Gym for Life](#) sääntöihin ja Euroopan Voimistelun [European Gym for Life](#) sääntöihin. Kansalliset säännöt kuitenkin eroavat jonkin verran kansainvälisistä säännöistä.

Gym for Life -tapahtuma on voimistelun ja tanssin harrastajien hyvänmielen kisailu. Kisailu, joka haastaa luovuuteen, omaperäisyyteen ja viihdyttävyyteen - turvallisesti ja laadukkaasti. Tapahtuman osallistutaan koreografiaiin. Koreografia on voinut valmistua esim. oman seuran kevät- tai joulunäytökseen tai juuri tähän tapahtumaan. Kisailla voi monipuolisilla esim. seuran yhteisesityksillä, lajirajat ylittävillä, tai perheliikunnan ohjelmilla – kaikilla erilaisilla kokoonpanoilla, matalalla kynnyksellä. Ohjelmissa voi myös käyttää välineitä tai telineitä hyödyksi.

KANSALLISET GYM FOR LIFE -SÄÄNNÖT 2025-2026

1. Yleiset tavoitteet

- Tarjota mahdollisuus osallistua koreografiaoin tapahtumaan ja saada siitä arviointi ja palaute
- Kehittää koreografioita eteenpäin kirjallisen palautteen pohjalta
- Luoda kiinnostava, iloinen ja jännittävä tapahtuma sekä kisailijoille että yleisölle
- Luoda kisailumahdollisuus koreografioille, jakaa tietotaitoa ja kehittää näytöstoimintaa
- Antaa enemmän huomioita koreografioille

2. Terminologia

- Gym for Life –tapahtuma = hyvänmielen kisailu
- Koreografia = esitys- ja näytösohjelma
- Kisailija = tapahtuman osallistuja
- Arvioitsija = henkilö, joka antaa pisteet ja palautteen
- Järjestäjä = kilpailun järjestävä seura

3. Vastuut

- Kansallinen Gym for Life on Suomen Voimisteluliiton auktorisoima tapahtuma
- Vain Suomen Voimisteluliiton jäsenseura voi hakea tapahtuman järjestämisoikeutta
- Suomen Voimisteluliitto nimeää Järjestävät seurat
- Tapahtumassa noudatetaan Voimisteluliiton sääntöjä ml. kilpailu- ja kurinpitosääntöjä sekä yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja ja lasten linjausta

4. Formaatti

- Lisenssikauden aikana järjestetään kolme kansallista Gym for Life -tapahtumaa, joista viimeinen on kauden **päätöstapahtuma**. Kisailijat voivat osallistua yhteen tai useampaan tapahtumaan. Tapahtumien tiedot löytyvät Kisanetistä
- Päätöstapahtumiin voi osallistua myös kansainvälisiä ryhmiä
- Gym for Life -tapahtuma on yksipäiväinen
- Järjestäjän tulee promota tapahtumaa esim. omilla nettisivuilla ja some-kanavissa sekä Voimisteluliiton lajien ja tanssin Facebook-ryhmissä

5. Osallistumisoikeus ja ilmoittautuminen

Tapahtumaan voi osallistua kisailija

- joka kuuluu johonkin Voimisteluliiton jäsenseuraan
- [jolla on Voimisteluliiton lisenssi, vähintään joko kertalisenssi tai Starttilisenssi](#)
- jolla on voimassa oleva vakuutus (kisailijoita ei ole vakuutettu Voimisteluliiton eikä Järjestäjän toimesta)
- joka noudattaa Voimisteluliiton ja tapahtuman sääntöjä
- Vain Suomen Voimisteluliiton jäsenseurat voivat osallistua Gym for Life -tapahtumaan. Päätöstapahtumiin voi ilmoittautua myös muiden Voimisteluliittojen jäsenyhdistykset ja -seurat

Ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen tehdään Voimisteluliiton ilmoittautumisjärjestelmässä (Kisanet) Järjestäjän ohjeiden mukaisesti määräaikaan mennessä
- Peruutusten osalta noudatetaan Voimisteluliiton yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja
- Jokaisen tapahtumaan osallistuvan seuran tulee ilmoittaa tapahtumaan Voimisteluliiton Gym for Life arvioitsijakoulutuksen käynyt arvioitsija tuomarivelvoitteen mukaan. Järjestäjä valitsee heistä arvioitsijat, ja Voimisteluliitto valituista arvioitsijoista pääarvioitsijan

Tuomarivelvoite 1.9.2025 alkaen:

1-3 koreografiaa ilmoitetaan samasta seurasta – 1 Arvioitsija

4-6 koreografiaa ilmoitetaan samasta seurasta – 2 Arvioitsijaa

7 tai useampi koreografia ilmoitetaan samasta seurasta – 3 Arvioitsijaa

Tuomarisakko on 150€



6. Tapahtuman ohjelma

- Gym for Life järjestetään urheiluhallissa tai muussa sopivassa suuressa paikassa
- Ohjelmassa on: avajaiset, kisailu, palkintojen jako ja tapahtuman päätös.

5.1 Avajaiset

Kisailijat tai koreografian edustajat esittäytyvät kulkueena rennon musiikin tahdissa. Mainitaan osallistuvat seurat. Tervehdyssanat lausuvat Järjestävän seuran edustajat, toivottaen osallistujat tervetulleiksi ja toivottaa rehtiä, hyvää kisailua kaikille.

5.2 Kisailu

5.2.1 Tila, alusta, telineet (Järjestäjä tarkentaa kaikki nämä Kisanetissä)

- Tila: Esiintymisalueen koko on 20 m x 30 m kokonaisuudessaan (suositus). Järjestävä seura ilmoittaa käytössä olevan tilan koon Kisanetissä
- Alusta: Alustana on joko parketti, muovimatto (esim. Taraflex) tai tanssimatto *esim. tanssimatto alueen keskelle ja reunoilla vapaata tilaa, jossa myös isot ryhmät mahtuvat esiintymään*
- Rullamatot: Tarvittaessa käytettävissä on rullamatot. Ryhmien tulee ilmoittautumisen yhteydessä kertoa, käyttääkö rullamattoja vai ei
- Telineet: Mahdollisuuksien mukaan Järjestäjä voi tarjota telineitä osallistujien käytettäväksi
- Pienemmät välineet tai erikoisvälineet jokainen ryhmä tuo itse. Mikäli tämä vaatii lisääjän (kts. kohta 5.2.7.), tulee tästä ilmoittaa Kisanetissä.
- Lämmittely: Ryhmillä tulee olla lämmittelyalue

5.2.2 Ääni ja valo

Tilassa tulee olla hyvä äänentoisto. Valoja voidaan käyttää, mikäli tilassa sellaiseen on mahdollisuus (Järjestäjä ilmoittaa Kisanetissä). Ryhmien voivat tällöin ilmoittaa toiveensa tunnelmavalosta/-väristä Kisanetissä.

5.2.3 Katsomo/istuinpaikat

Katsomon suositellaan olevan nouseva. Arvioitsijoille varataan erillinen alue (suosituskatsomosta). Heidän tulee nähdä hyvin esitysalueelle. Päätöstapahtumassa katsomon tulee olla nouseva.

5.2.4 Kokoustila

Arvioitsijoille tulee varata erillinen työskentelytila.

5.2.5 Majoitus

Tarvittaessa Järjestäjä voi tarjota osallistujille majoitusta (esim. koulu, hotelli). Järjestävä seura hinnoittelee mahdolliset lisäpalvelut ja informoi niistä Kisanetissä.

5.2.6 Ikä

Kisailijat voivat olla kaiken ikäisiä. Kisailla voi monipuolisilla esim. seuran yhteisesityksillä, lajirajat ylittävillä, tai perheliikunnan ohjelmilla – kaikilla erilaisilla kokoonpanoilla.

5.2.7 Kesto/Musiikki

Esitysohjelman maksimikesto on 5 minuuttia (sis. alueelle saapumisen ja poistumisen). Mahdollisten telineiden asettamiseen paikoilleen ja poistamiseen voi käyttää 1 minuutin yhteensä (30s+30s) turvallisuus huomioiden. Tämän minuutin tulee olla ilman musiikkia ja sitä voi käyttää vain telineiden siirtämiseen. Sen ei katsota olevan osa esitystä. Musiikkia voi käyttää koko esityksen ajan tai vain osan aikaa. Mikäli koreografia alkaa hiljaisuudessa tai sisältää osioita, joissa ei ole musiikkia, tulee tämän sisältyä musiikin äänitteelle. Musiikki ladataan Kisanettiin ohjeiden mukaisesti.

5.2.8 Sarjat

- Pienet ryhmät (1 – 10 kisailijaa)
- Keskikokoiset ryhmät (11- 20 kisailijaa)
- Suuret ryhmät (21 ja enemmän kisailijaa)

Jokaiseen sarjaan voi osallistua myös telineillä ja välineillä.

Vähintään kolmen ryhmän on ilmoitauduttava sarjaan, jotta se järjestetään. Mikäli sarjaan ilmoittautuneita koreografioita on alle kolme, yhdistetään se lähinnä olevaan toiseen sarjaan.

5.2.9 Harjoitus

Järjestäjän tulee tarjota osallistujille harjoitusaikaa ennen tapahtuman alkua. Harjoitusaika voi olla yleinen esiintymisalueeseen tutustuminen tai koreografiakohtainen oma harjoitusaika. Järjestäjä informoi asiasta Kisanetissä. Arvioitsijat eivät katso harjoituksia.

5.2.10 Esitysten määrä

Jokainen koreografia esitetään kertaalleen.

Kukin kisailija voi olla mukana vain yhdessä esityksessä per sarja. **Mikäli kisailija osallistuu useampaan sarjaan, tulee se mainita ilmoittautumisen yhteydessä Kisanetissä.**

5.2.11 Lämmittely

Järjestäjän tulee tarjota lämmittelyalue.

5.2.12 Arvioitsijapaneeli

Sarjoittain koreografiat arvioi 4 asiantuntijaa, jotka myös antavat kirjallisen palautteen. Kaksi sarjaa voidaan kisailla rinnakkain, jolloin arvioitsijoita tulee olla yhteensä 8.

Voimisteluliitto nimeää yhden asiantuntijoista pääarvioitsijaksi. Arvioitsijoilla on kokemusta eri voimistelu- ja/tai tanssilajeista ja -tekniikoista, koreografioiden tekemisestä ja esiintymisestä – ja he ovat kaikki käyneet Voimisteluliiton Gym for Life -koulutuksen. Jokainen asiantuntija antaa sekä pisteet että kirjallisen palautteen.

Stara-tapahtuma

Suosittelaa, että Järjestävä seura järjestää Gym for Life –tapahtuman yhteydessä myös Stara-tapahtuman. Stara-tapahtuman sarjoihin osallistujat ilmoittavat mielellään vähintään yhden Arvin, joista Järjestävä seura tekee Arvi-paneelin. Arvi-paneelissa tulee olla vähintään yksi Arvi, mielellään kolme tai enemmän. Arvit ovat käyneet Voimisteluliiton Arvi-koulutuksen. Stara-tapahtumassa ei ole tuomarisakkoa.

Suosittelaa, että sarjat menevät lomittain, esim.

- Pienet ryhmät ja Stara-sarjat
- Suuret ryhmät ja Keskikokoiset ryhmät.

Näin arvioitsijoilla on yksi koreografia aikaa antaa/kirjoittaa palautteensa.



Esteellisyys: Jokainen arvioitsija on velvollinen ilmoittamaan itsensä Kisanettiin ilmoittautumisajan puitteissa ja samalla ilmoittamaan mahdollisista esteellisyyksistä. Ilmoittautuminen on sitova. Arvioitsijana ei voi toimia sarjassa, jossa itse toimii kisailijana, ohjaajana/valmentajana tai koreografina. Esteellinen on myös arvioimaan omaa lastaan, lapsenlastaan, vanhempaansa, sisarustaan, puolisoaan tai puolisonsa lasta (kts. Voimisteluliiton yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt). Mikäli arvioitsija sairastuu, ilmoittava seura on velvollinen hankkimaan tilalle toisen arvioitsijan, jotta tuomarivelvoite täyttyy.

Päätöstapahtumaan Järjestävän seuran on mahdollista kutsu kustannuksellaan jonkin taiteen tai kulttuurin toimija jakamaan oma kunniamainintansa koreografialle/koreografioille, jotka tekivät häneen erityisen vaikutuksen.

5.2.13 Arviointi

Jokainen koreografia arvioidaan seuraavilla kriteereillä:

- ilmaisullisuus
- innovaatio ja omaperäisyys
- tekniikka, laatu ja turvallisuus
- kokonaisuus, vaihtelevuus ja monimuotoisuus

Jokainen osa-alue on samanarvoinen, siitä voi saada 1 – 5 pistettä eli max 5 pistettä. Yhden arvioitsijan antamat kokonaispisteet voivat olla maksimissaan 20 pistettä. Kukin arvioitsija antaa pisteet itsenäisesti oman asiantuntemuksensa perusteella vertailematta koreografioita keskenään.

Arvioitsijat eivät tiedä toistensa antamia pisteitä (pl. pääarvioitsija tapahtuman päätteeksi).

Kaikkien arvioitsijoiden pisteet lasketaan yhteen ja näin saadaan esityksen kokonaispistemäärä, joka voi olla maksimissaan 80 pistettä (4 arvioitsijaa x jokaisen kokonaispisteet maksimissaan 20 pistettä yhteenlaskettuna). Pisteet eivät ole julkisia eikä niitä julkaista Kisanetissä. Pisteet ovat työkalu, jolla saadaan koreografiat eri kategorioihin: kulta, hopea ja pronssi. Tästä kerrotaan lisää kohtassa 5.2.14 Tulokset.

Arvioitsijat voivat jakaa kunniamainintoja erityisansioista.

Mikäli arvioitsija haluaisi antaa jollekin koreografialle kunniamaininnan, hän kirjoittaa siitä itselleen muistiin koreografian nimen, kisailunumeron ja perustelun. Tapahtuman päätyttyä ennen palkintojenjako arvioitsijat kokoontuvat yhteiseen tilaan ja käyvät ehdotukset läpi ja päättävät yhdessä, kenelle mahdollinen kunniamaininta/-maininnat jaetaan. Tämän aikana Järjestävä seura voi pitää tapahtumadiskon kisailijoille.

5.2.14 Tulokset

Pisteiden perusteella syntyy sarjoittain rankinglistat, jota ei julkaista/jaeta kenellekään. Korkeimman pistemäärän saaneet ryhmät (noin 1/3 esityksistä) sijoittuvat kultakategoriaan. Hopeakategoriaan sijoittuu seuraavat (noin 1/3 esityksistä) ja pronssikategoriaan loput (noin 1/3 esityksistä).

Pääarvioitsija vahvistaa kategoriat ja tuloslistat ennen niiden julkaisemista. Vain tieto kategoriasta julkaistaan. Pisteitä ei julkaista eikä niitä kerrota ryhmille. Kultakategorian saavuttaneet ryhmät palkitaan Gym for Life mitalein.

Päätöstapahtumassa arvioitsijaneeli valitsee yhden koreografian ko. kauden Gym for Life -voittajaksi. Voittaja palkitaan Gym for Life -pokaalilla.

5.2.15 Palaute

Jokaisesta koreografiasta saa kirjallisen palautteen. Palaute sisältää positiivisia huomioita ohjelmasta ja esiintymisestä ja suosituksia siitä, kuinka koreografiaa/esiintymistä voisi vielä parantaa (osa-alueiden suunnassa mm. musiikin käytöstä, koreografian rakenteesta, kokonaisuudesta, teknisestä osaamisesta ja esiintyjien ilmentämisestä).

Palaute annetaan kirjallisesti kaikista koreografioista. Valmentajat saavat napakat kirjalliset palautteet kisatoimistosta päätösseremonian jälkeen.

5.2.16 Juonnot

Koreografioista kerrotaan kuulutuksissa yleisölle ja arvioitsijoille etukäteen vain koreografian nimi (ei esim. seuran eikä ryhmän nimeä).

5.3 Palkintojenjako ja tapahtuman päätös

5.3.1 Tulokset, mitalit ja kunniainninnat

Järjestäjä suunnittelee tapahtuman päätöksen.

Palkintojenjakoa voi edeltää tapahtumatanssi/-disko, jonka päätteeksi kisailijat voivat jäädä istumaan esim. puolikaareen tapahtuma-alueen ympärille.

Juontaja aloittaa palkintojenjaon pienet ryhmät -sarjasta kohti suuret ryhmät sarjaa.

Juontaja julkistaa koreografioiden kategoriat sarjoittain

- Pronssi
- Hopea
- Kulda

Kultakategorian koreografiat (kisailijat, ohjaajat, koreografit) pyydetään eteen ja heille jaetaan mitalit. Sen jälkeen pääarvioitsija jakaa mahdolliset kunniainninnat erityisansioista ja kertoo perustelut niille. Kunniainninnat saajat pyydetään myös eteen noutamaan kunniakirjan.

Päätöstapahtumassa jaetaan kaikkien sarjojen palkitsemisen jälkeen vuoden Gym for Life -pokaali.

5.3.2 Päätöspuheet

Päätös-/kiitospuheet pitävät pääarvioitsija ja Järjestäjän edustaja.

5.3.3 Seuraavan tapahtuman promootio

Seuraavan Gym for Life -tapahtuman Järjestäjä voi (annetaan mahdollisuus) promota tulevaa tapahtumaa lyhyesti.