

TEAMGYM - KANSALLISET SÄÄNNÖT 2026 - yhteenveto vaatimuksista

VAPAAOHJELMA							
	Stara	1. lk.	2. lk.	3. lk.	4. lk.	5. lk.	6. lk.
Yleistä telineestä/arvostelusta		*Jokaisen voimistelijan tulee onnistua vaatimuksen suorittamisessa	*Jokaisen voimistelijan tulee onnistua vaatimuksen suorittamisessa	*Osa vaikeusosista on määritelty *Vapaasti valittavat vaikeusosat valitaan max. 0,6-sarakkeesta (0,2/0,4/0,6) *Pressi HB804 voi saada arvon 0,8 *Hyppyjen ja akrobaattisen arvoja on mahdollista korottaa 0,2 yhdistämällä liikkuvaan koreoon	*Valitaan 9 vaikeusosaa ao. kriteerien mukaisesti *Hyppyjen, akro(je)n ja joukkueliikkeen arvoja on mahdollista korottaa 0,2 yhdistämällä liikkuvaan koreoon	*Code of Pointsin mukaan *Valitaan 8 vaikeusosaa ao. kriteerien mukaisesti *Hyppyjen, akrojen ja joukkueliikkeen arvoja on mahdollista korottaa 0,2 yhdistämällä liikkuvaan koreoon	*Code of Pointsin mukaan *Valitaan 8 vaikeusosaa ao. kriteerien mukaisesti *Hyppyjen, akrojen ja joukkueliikkeen arvoja on mahdollista korottaa 0,2 yhdistämällä liikkuvaan koreoon
Aika	n. 30 sek	1:15 - 1:30 (erittäin lyhyt: alle 1:00)	1:45 - 2:00 (erittäin lyhyt: alle 1:30)	2:15 - 2:45 (erittäin lyhyt: alle 2:00)	2:15 - 2:45 (erittäin lyhyt: alle 2:00)	2:15 - 2:45 (erittäin lyhyt: alle 2:00)	2:15 - 2:45 (erittäin lyhyt: alle 2:00)
Musiikki	Saa olla sanoja	Saa olla sanoja	Saa olla sanoja	Suosittelaa instrumentaalista	Instrumentaali	Instrumentaali	Instrumentaali
Vaikeusosat	3 eri vaikeusosaa, esim.	7 vaikeusosaa	10 vaikeusosaa	10 vaikeusosaa	9 vaikeusosaa	8 vaikeusosaa	8 vaikeusosaa
Liikkuvuusliike		Eteentaivutus täysistunnassa 2 s	Spagaatti eteen/sivulle (koko joukkueella sama liike)	Eteentaivutus haaraistunnassa 2 s, max. 20° lattiatasosta, selkä suorana	1 vapaavalintainen	1 vapaavalintainen	1 vapaavalintainen
Joukkueliike		Yhteisliike (kontakti voimistelijoiden välillä), väh. pareittain	Painon kannattelu, väh. pareittain	Nosto (G601) väh. 3 hlöä/ryhmä (ei korotusmahdollisuutta yhdistämällä koreoon)	Nosto/heitto, väh. 3 hlöä/ryhmä, kaikilla ryhmillä sama koodinumero	Nosto/heitto, väh. 3 hlöä/ryhmä, kaikilla ryhmillä sama koodinumero	Nosto/heitto, väh. 3 hlöä/ryhmä, kaikilla ryhmillä sama koodinumero
Tasapainot	*kulmaistunta *kukkoseisonta *kippurakässäri	*päälläseisonta 2 s *haarapressi 2 s	*käynti käsinseisonnassa + vartalosarja suoraan perään *piruettitasapaino päkiällä 2 s *vaaka 2 s *L-pressi 2 s	*käsinseisonta 2 s *piruetti *seisova tasapaino *vähintään L-pressi (Kaikki pressit sallittu, vaihtoehtona myös keräpressi)	*käsinseisonta 2 s *1 - 2 muuta tasapainoa eri riveiltä	*käsinseisonta 2 s *1 - 2 muuta tasapainoa eri riveiltä	*käsinseisonta 2 s *1 - 2 muuta tasapainoa eri riveiltä

Hyyt	*jännehyppy *X-hyppy	*jalannostohyppy-jalannostohyppy *spagaattihyppy tasaponnistuksella > 90°	*jännehyppy 360° *harppa 135° *vapaavalintainen hyppy yhdeltä jalalta yhdistettynä liikkuvaan koreoon: varsa/saksi/susi/stag/ sivuharppa/kerä	*vipuhyppy 135° *haarataittohyppy *vapaavalintainen hyppy yhdistettynä liikkuvaan koreoon Kaikista hyppyistä + 0,2, jos yhdistettynä liikkuvaan koreoon	2 - 3 hyppyä eri riveiltä *vähintään yksi <i>leap</i>	1 - 2 hyppyä eri riveiltä *jos 2 hyppyä, toisen on oltava <i>leap</i>	1 - 2 hyppyä eri riveiltä *jos 2 hyppyä, toisen on oltava <i>leap</i>
Akrobaattiset		-	-	1 vapaavalintainen + 0,2, jos yhdistettynä liikkuvaan koreoon	1 - 2 akrobaattista eri ryhmistä (eteen, taakse, sivuttain)	1 - 2 akrobaattista eri ryhmistä (eteen, taakse, sivuttain)	1 - 2 akrobaattista eri ryhmistä (eteen, taakse, sivuttain)
Vaikeusosien sijoittelu	-	-	-	-	Väh. 3 vaikeusosaa 1:30 jälkeen	Väh. 3 vaikeusosaa 1:30 jälkeen	Väh. 3 vaikeusosaa 1:30 jälkeen
Vartalosarja: pakollinen liikesarja, jonka joukkue suorittaa valitsemassaan kohdassa ohjelmaa	-	Vartalosarja 1	Vartalosarja 2 yhdistettynä käyntiin käsinseisonnassa	-	-	-	-
Sommittelu		4 vaatimusta	5 vaatimusta	3,0 p	3,0 p	3,0 p	3,0 p
Rytmisarja	-	RS	RS	RS	RS	RS	RS
Kuviot	3 erilaista	3 erilaista: *iso *rivistö/avorivistö (voimistelijat peräkkäin ja vierekkäin, läpimeno sallittu) *(pyörivä) ympyrä	*4 erilaista kuviota *iso *pieni *(liikkuva) kaareva	*6 erilaista *iso *pieni *liikkuva kaareva	*8 erilaista *iso *pieni *liikkuva kaareva	*8 erilaista *iso *pieni *liikkuva kaareva	*8 erilaista *iso *pieni *liikkuva kaareva
Liikkumissuunnat	-	-	-	*taakse *sivulle	*taakse *sivulle	*taakse *sivulle	*taakse *sivulle

TEAMGYM - KANSALLISET SÄÄNNÖT 2026 - yhteenveto vaatimuksista

VOLTIRATA						
	1. lk.	2. lk.	3. lk.	4. lk.	5. lk.	6. lk.
Yleistä telineestä/arvostelusta	*14 m vapaaohjelmamatolla/kanveesilla *Kaikki voimistelijat suorittavat	*Kaikki voimistelijat suorittavat	*Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla *Samaa liikesarjaa ei saa toistaa toisella kierroksella	*Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla * Liikesarja voi saada max. 1,0 arvon *Eteenkierros *Taaksekierros *360° kierre *1 x väh. 2 liikkeen yhdistelmä *2 x väh. 3 liikkeen yhdistelmä *Kaikilla kierroksilla eri liike viimeisenä liikkeenä	*Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla (SM- ja katsastuskilpailuissa 6) *Code of Pointsin nuorten vaatimukset: *Eteenkierros *Taaksekierros *360° kierre *1 x väh. 2 liikkeen yhdistelmä *2 x väh. 3 liikkeen yhdistelmä *Kaikilla kierroksilla eri liike viimeisenä liikkeenä	*Voimistelijamäärä avoin joukkuekierroksella (SM- ja katsastuskilpailuissa 6) *Code of Pointsin aikuisten vaatimukset: *Eteenkierros *Taaksekierros *360° kierre *Tupla/tripla *3 x väh. 3 liikkeen yhdistelmä *Kaikilla kierroksilla eri liike viimeisenä liikkeenä
1. kierros	Kärrynpyörä - kuperkeikka tksp etunojaan *suurin käsin ja suurin jaloin, alasmenossa käsituki sallittu 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: kärrynpyörä - kuperkeikka tksp kyykkyy	Arabi-fliikki (-jännehyppy) 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: arabialainen alastuloalueelle (jännehyppy sallittu)	Arabi-fliikki-kerä TAI Arabi-fliikki-suora *6 ensimmäisellä sama vartalonasento	Vapaavalintainen joukkuekierros	Vapaavalintainen joukkuekierros	Vapaavalintainen joukkuekierros
2. kierros	Käsinseisontakuperkeikka suurin käsin 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: kuperkeikka etp	Puolivoltti-jännehyppy *pv tulee tehdä radalla (6 ensimmäistä)	Puolivoltti-voltti *jokainen voimistelija saa valita vartalonasennon (kerä/taitto/suora) *kierre sallittu, mutta ei saa ei lisäarvoa	Vapaavalintaiset liikesarjat	Vapaavalintaiset liikesarjat	Vapaavalintaiset liikesarjat
3. kierros	Lähtö paikalta, tasajalkaa: Hyppyaskel-arabialainen (-jännehyppy) 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: hyppyaskel-kärrynpyörä	Eteenvoltti kerien	Kolmen akrobaattisen liikkeen yhdistelmä taaksepäin (ei tuplavalotteja) 7. voim. lähtien: vapaavalintainen liikesarja taaksepäin (väh. 2 liikettä)	Vapaavalintaiset liikesarjat	Vapaavalintaiset liikesarjat	Vapaavalintaiset liikesarjat

TEAMGYM - KANSALLISET SÄÄNNÖT 2026 - yhteenveto vaatimuksista

TRAMPETTI						
	1. lk.	2. lk.	3. lk.	4. lk.	5. lk.	6. lk.
Yleistä telineestä/arvostelusta	*N. 10 m juoksuvauhti palikoilta *Trampetin takareunan korkuinen mattokasa, päällimmäisenä kovikematto *Kaikki voimistelijat suorittavat	*Juoksuvauhti max. 25 m *Trampetin takareunan korkuinen mattokasa, päällimmäisenä kovikematto *Kaikki voimistelijat suorittavat	*Juoksuvauhti max. 25 m *Trampetin takareunan korkuinen mattokasa, päällimmäisenä kovikematto *Hyppytelineen korkeus max. 150 cm *Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla *Samaa liikettä ei saa toistaa toisella kierroksella	*KV-juoksuvauhti ja -alastulo *Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla *Liike voi saada max. 0,9 arvon *Vain 1 hyppytelinekierros *Tuplavaatimus (ei voi täyttää hyppytelineellä) *Kierrevaatimus: 540° yksöisvoltissa tai 180° tuplassa *Samaa liikettä ei saa toistaa toisella kierroksella	*Voimistelijamäärä avoin kaikilla kierroksilla (SM- ja katsastuskilpailuissa 6) *Code of Pointsin nuorten vaatimukset: *Tupla/tripla *Kierre 540° yksöisvoltissa tai 180° tuplassa/triplassa *Kierros hyppytelineellä ja ilman *Samaa liikettä ei saa toistaa toisella kierroksella	*Voimistelijamäärä avoin joukkuekierroksella (SM- ja katsastuskilpailuissa 6) *Code of Pointsin aikuisten vaatimukset: *Tupla/tripla *Kierre 540° tai TSU 360° tai KAS *Kierros hyppytelineellä ja ilman *Samaa liikettä ei saa toistaa toisella kierroksella
1. kierros	Kerävoltti 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: jännehyppy	Kerä 180° 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: kerävoltti - jännehyppy 180° matolla	Tsukaharan alku	Vapaavalintainen joukkuekierros	Vapaavalintainen joukkuekierros	Vapaavalintainen joukkuekierros
2. kierros	Taittovoltti 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: jännehyppy	Taitto 180° 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: taittovoltti - jännehyppy 180° matolla	Suora 360° TAI Suora 540° * 6 ensimmäistä suorittaa saman 7. voim. lähtien: vähintään suora	Vapaavalintaiset liikkeet	Vapaavalintaiset liikkeet	Vapaavalintaiset liikkeet
3. kierros	Suora 7. voim. lähtien vaihtoehtoisesti: jännehyppy	Suora, suora 180° tai suora 360°	Vapaavalintainen ilman hyppytelinettä (ei tuplavoitteja)	Vapaavalintaiset liikkeet	Vapaavalintaiset liikkeet	Vapaavalintaiset liikkeet

Liikevalinta: harrastekilpalinja alle 12-v

VAPAAOHJELMA	VOLTTIRATA	TRAMPETTI
KESTO: 1.15–1.45 <u>Yhteensä 4 vaikeusosaa:</u> YKSI/KAKSI HYPPYÄ: - varsa hyppy - X-hyppy - harppa 135° - kierrehyppy 180°/360° YKSI/KAKSI TASAPAINOA: - kulmaistunta - vaaka 90° - päälläseisonta - kukkoseisonta JOUKKUELIKE: korkeintaan nosto ilman kiertoa tai käännöstä	<u>Kaksi kierrosta</u> - kärrynpyörä - arabialainen - käsinseisontakuperkeikka - puolivoltti - lentokuperkeikka - kuperkeikka taaksepäin kyykkyyntietunoon - arabi-flikki - puolivoltti-voltti - perhonen	<u>Kaksi kierrosta</u> - jännehyppe /180° - lentokuperkeikka - kerävoltti - taittovoltti - suoravoltti - kerävoltti 180° - taittovoltti 180° - suoravoltti 180°/360°

Liikevalinta: harrastekilpalinja 12–16-v

VAPAAOHJELMA	VOLTITIRATA	TRAMPETTI
KESTO: 1.30–2.00 <u>Yhteensä 4 vaikeusosaa:</u> YKSI HYPPY: - varshyppy - X-hyppy - harppa 135° - kierrehyppy 360° YKSI TASAPAINO: - silta - vaaka 90°/120° - päälläseisonta - Y-vaaka - haarapressi JOUKKUELIKE: korkeintaan nosto, ei heittoa	<u>Kolme kierrosta</u> - kärrynpyörä - arabialainen - käsinseisontakuperkeikka - puolivoltti - lentokuperkeikka - kuperkeikka taaksepäin kyykkyynt/etunojaan - arabi-flikki - puolivoltti-voltti - perhonen - 2-3 akrobaattisen liikkeen yhdistelmä	<u>Kolme kierrosta</u> - jännehypy /180° - lentokuperkeikka - kerävoltti - taittovoltti - suoravoltti - kerävoltti 180° - taittovoltti 180° - suoravoltti 180°/360°/540°/720° - urho /käännöksellä

Liikevalinta: harrastekilpalinja yli 16-v

VAPAAOHJELMA	VOLTIRATA	TRAMPETTI
KESTO: 1.45–2.30 <u>Yhteensä 4 vaikeusosaa:</u> YKSI HYPPY: - saksihyppy - vipuhyppy 135° - harppa 135° - kierrehyppy 360°/540° YKSI TASAPAINO: - etuvaaka 120° - vaaka 90°/120° - päälläseisonta - Y-vaaka 120° - L-pressi/haarapressi - planche JOUKKUELIKE: nosto tai heitto	<u>Kolme kierrosta</u> - käärynpöytä - arabialainen - käsinseisontakuperkeikka - puolivoltti - lentokuperkeikka - kuperkeikka taaksepäin kyykkyyntä/etunojaan - arabi-flikki - puolivoltti-voltti - perhonen - 2-3 akrobaattisen liikkeen yhdistelmä	<u>Kolme kierrosta</u> - jännehypyt /180° - lentokuperkeikka - kerävoltti - taittovoltti - suoravoltti - kerävoltti 180° - taittovoltti 180° - suoravoltti 180°/360°/540°/720° - urho /käännöksellä