

AKROPUUTAPAHTUMAN SÄÄNNÖT 2026



Akokuutapahtumassa on kolme sarjaa: alkeet, jatko ja omavalintainen.

Ikäsarjat seuraavasti:

- Alkeet: 7-9v ja yli 10v
- Jatko: 7-11v ja yli 12v
- Omavalintainen: yli 7v

Mikäli jossain ikäsarjassa on alle 5 osallistujaa, kyseisen sarjan nuoremmat ja vanhemmat yhdistetään.

Kilpailunjärjestäjän tulee tarjota tavalliset kahdenkäden puiset n. 40 cm korkeat akropuut.

Kilpailussa saa käyttää myös omia akropuita. Akropuita ei voi vaihtaa kesken sarjan.

Nuorempien sarjoissa julkaistaan kategoriatulokset.

Kategoriarajat:

- 1-kategoria: 8,50-10,9 pistettä
- 2-kategoria: 8,00-8,49 pistettä
- 3-kategoria: 7,50-7,99 pistettä
- 4-kategoria: 6,00-7,49 pistettä
- 5-kategoria: alle 6 pistettä

Vanhempien sarjoissa ja omavalintaisessa sarjassa julkaistaan pisteet.

Kaikissa sarjoissa palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.

Nuorempien sarjoissa huomioidaan kaikki ykköskategorian saavuttaneet jollain tavalla (esim. diplomilla).

AKROPUUT, ALKEET

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

Sarja tulee suorittaa liiketaulukon mukaisesti, liikkeet oikeassa järjestyksessä.

Oranssilla merkityt bonusliikkeet ovat valinnaisia liikkeitä tai siirtymiä. Niistä saa lisäpisteitä 0,3 / liike.

Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti, näissä ei kuitenkaan vaadita suoria jalkoja.

Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin suorin jaloin.

Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

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

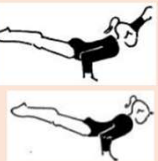
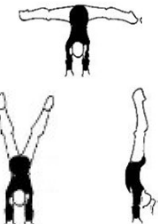
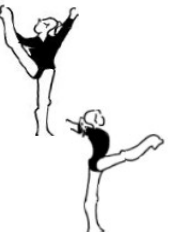
Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 p. vähennys.

Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta puuttuvasta sekunnista -0.3 pisteen aikavirhevähennys.

Väärässä järjestyksessä suoritettua sarjasta annetaan -0.3 p. vähennys.

Ylimääräisistä alastuloista sarjan välissä annetaan -1.0 p. vähennys.

AKROPUUT, JATKO

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

Sarja tulee suorittaa liiketaulukon mukaisesti, liikkeet oikeassa järjestyksessä.

Oranssilla merkityt bonusliikkeet ovat valinnaisia liikkeitä tai siirtymiä. Niistä saa lisäpisteitä 0,3 / liike.

Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti, näissä ei kuitenkaan vaadita suoria jalkoja.

Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin suoriin jaloin.

Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

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

Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 p. vähennys.

Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta puuttuvasta sekunnista -0.3 pisteen aikavirhevähennys.

Väärässä järjestyksessä suoritettua sarjasta annetaan -0.3 p. vähennys.

Ylimääräisistä alastuloista sarjan välissä annetaan -1.0 p. vähennys.

AKROPUUT, OMAVALINTAINEN SARJA

Sarja on vapaavalintainen ja siitä tulee täyttää kilpailukortti.

Sarjassa tulee olla vähintään 10 kolmen sekunnin pitoa. Puuttuvasta liikkeestä tulee pisteen vähennys (-1,0).

Liikkeet saa valita laajasta taulukosta ja ne saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä ilman rajoituksia.

Samaa liikettä (täsmälleen sama koodi) ei voi suorittaa kahta kertaa.

Sarjan aikana saa tehdä korkeintaan kaksi alastuloa. Alastulot merkitään kilpailukorttiin.

Ylimääräisistä alastuloista tulee pisteen vähennys (-1,0).

Liikkeiden väliset siirtymät tulee suorittaa suoraan jaloilla. Asentoon menoissa voi jalat mennä koukun kautta

Mikäli voimistelija suorittaa liikkeet eri järjestyksessä kuin kilpailukortissa, tulee tästä kilpailukorttivähennys (-0,3).

Mikäli voimistelija suorittaa liikkeen, jota ei ole kilpailukortissa, siitä ei saa vaikeutta, mutta ei tule vähennyksiä.

Vaikeuspisteet määräytyvät erillisen taulukon mukaisesti. Vaikeuspisteet jaetaan kymmenellä.

Liikkeet on jaettu neljään (värikoodattuun) liikeryhmään:

1 - kahden käden pidot (oranssi)

2 - jalkatasapainot (keltainen)

3 - kädet päällekkäin pidot (vihreä)

4 - yhden käden pidot (sininen)

Jokaisen liikeryhmän sisällä on useita kategorioita. Kategoriat on merkitty kirjaimilla A-G.

Samassa kategoriassa voi olla useita liikkeitä.

MOTIONIT

Mikäli voimistelija suorittaa siirtymän **saman liikeryhmän sisällä kategoriasta toiseen**, tulee tästä lisäpisteitä (motion).

Motioniksi ei lasketa eri liikeryhmien välisiä siirtymiä eikä myöskään saman kategorian sisäisiä asennon vaihtoja.

Motionin saamiseksi sarjassa saa suorittaa motionin alkuasentoja myös yhden sekunnin pitoina. Näistä ei tule lisäpisteitä.

Nämä yhden sekunnin pidot tulee merkitä kisakorttiin liikkeen kuvalla ja vaikeusarvolla 0.

Yhden sekunnin pitoja ei siis lasketa liikkeeksi ja sellaisen saa tehdä myös samasta liikkeestä, mikä on sarjassa jo muualla.

Motionin loppuasennon tulee aina olla kolmen sekunnin pito eli joku taulukon liikkeistä.

Alkuasento voi siis olla joko nollan arvoinen yhden sekunnin pito TAI varsinainen liike, joka pysyy 3 sekuntia ja josta tulee myös vaikeusarvo.

Samalla koodilla merkittäviä motioneita saa tehdä useampia, kunhan itse liikkeet ovat eri.

KILPAILUKORTTI

Kilpailukorttipohja laskee vaikeuspisteet automaattisesti.

Liikkeet ja motionit kannattaa kopioida taulukkovälilehdeltä, jolloin koodi ja vaikeusarvo tulevat suoraan oikein.

KAHDEN KÄDEN LIIKKEET (liikeryhmä 1)

3"	3"	3"	3"
1A 1	1A 2	1A 3	1A 4
1	1	2	3

3"
1B 1
1

3"	3"	3"
1C 1	1C 2	1C 3
6	8	9

3"	3"	3"
1D 1	1D 2	1D 3
4	4	5

3"	3"	3"	3"	3"	3"
1E 1	1E 2	1E 3	1E 4	1E 5	1E 6
6	6	7	8	9	8

3"	3"
1F 1	1F 2
6	7

3"	3"
1G 1	1G 2
6	7

JALKATASAPAINOT (liikeryhmä 2)

3"	3"	3"
2A 1	2A 2	2A 3
2	2	2

3"	3"	3"
2B 1	2B 2	2B 3
4	5	6

3"	3"
2C 1	2C 2
5	6

3"	3"	3"	3"
2D 1	2D 2	2D 3	2D 4
4	5	6	6

KAHDEN JALAN TASAPAINOT

3"	3"	3"
2E 1	2E 2	2E 3
5	6	7

3"	3"	3"
2F 1	2F 2	2F 3
2	2	2

KÄDET PÄÄLLEKKÄIN PIDOT (liikeryhmä 3)

3"

3A
2

3"

3B
2

3"	3"	3"
		
3C 1	3C 2	3C 3
7	9	10

3"	3"
	
3D 1	3D 2
6	7

3"	3"	3"	3"	3"	3"
					
3E 1	3E 2	3E 3	3E 4	3E 5	3E 6
7	7	8	9	10	9

3"	3"
	
3F 1	3F 2
7	8

YHDEN KÄDEN PIDOT (liikeryhmä 4)

3"

4A
4

3"	3"
	
4B 1	4B 2
4	6

3"	3"
	
4C 1	4C 2
8	9

3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
						
4D 1	4D 2	4D 3	4D 4	4D 5	4D 6	4D 7
10	10	11	13	12	13	12

3"	3"
	
4E 1	4E 2
10	11

3"	3"	3"	3"
			
E14	E15	E17	E16
10	11	13	13

MOTIONEIDEN ARVOT

liikeryhmä 1

1A --> 1B	1A --> 1C	1A --> 1D	1A --> 1E	1A --> 1F	1A --> 1G
1	3	3	4	4	4

1B --> 1A	1B --> 1C	1B --> 1D	1B --> 1E	1B --> 1F	1B --> 1G
1	5	3	5	5	5

1C --> 1A	1C --> 1B	1C --> 1D	1C --> 1E	1C --> 1F	1C --> 1G
2	3	3	4	4	4

1D --> 1A	1D --> 1B	1D --> 1C	1D --> 1E	1D --> 1F	1D --> 1G
1	3	1	1	1	2

1E --> 1A	1E --> 1B	1E --> 1C	1E --> 1D	1E --> 1F	1E --> 1G
2	3	3	1	2	2

1F --> 1A	1F --> 1B	1F --> 1C	1F --> 1D	1F --> 1E	1F --> 1G
2	3	3	1	2	2

1G --> 1A	1G --> 1B	1G --> 1C	1G --> 1D	1G --> 1E	1G --> 1F
2	3	3	2	2	2

liikeryhmä 2

2A --> 2B	2A --> 2C	2A --> 2D	2A --> 2E
2	2	0	4

2B --> 2A	2B --> 2C	2B --> 2D	2B --> 2E
2	3	0	5

2C --> 2A	2C --> 2B	2C --> 2D	2C --> 2E
2	3	4	6

2D --> 2A	2D --> 2B	2D --> 2C	2D --> 2E
0	4	3	5

2E --> 2A	2E --> 2B	2E --> 2C	2E --> 2D
3	4	4	4

liikeryhmä 3

3A --> 3B	3A --> 3C	3A --> 3D	3A --> 3E	3A --> 3F
2	4	4	5	5

3B --> 3A	3B --> 3C	3B --> 3D	3B --> 3E	3B --> 3F
2	6	5	6	6

3C --> 3A	3C --> 3B	3C --> 3D	3C --> 3E	3C --> 3F
3	4	4	5	5

3D --> 3A	3D --> 3B	3D --> 3C	3D --> 3E	3D --> 3F
2	4	2	2	2

3E --> 3A	3E --> 3B	3E --> 3C	3E --> 3D	3E --> 3F
3	4	3	2	3

3F --> 3A	3F --> 3B	3F --> 3C	3F --> 3D	3F --> 3E
3	4	3	2	3

liikeryhmä 4

4A --> 4B	4A --> 4C	4A --> 4D	4A --> 4E	4A --> 4F
3	10	12	12	12

4B --> 4A	4B --> 4C	4B --> 4D	4B --> 4E	4B --> 4F
3	12	14	14	14

4C --> 4A	4C --> 4B	4C --> 4D	4C --> 4E	4C --> 4F
5	7	4	3	4

4D --> 4A	4D --> 4B	4D --> 4C	4D --> 4E	4D --> 4F
6	8	5	4	4

4E --> 4A	4E --> 4B	4E --> 4C	4E --> 4D	4E --> 4E
6	8	3	4	4

4F --> 4A	4F --> 4B	4F --> 4C	4F --> 4D	4E --> 4F
6	8	5	4	4

KILPAILUKORTTI AKROPUUT OMAVALINTAINEN

Voimistelijan nimi:
Valmentajan nimi:

Liikkeen kuva (pito) tai teksti: MOTION tai: ALASTULO										
Koodi										
Vaikeusarvo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vaikeusarvo	0
D-piste yhteensä:	0

KILPAILUKORTTI AKROPUUT OMAVALINTAINEN

Voimistelijan nimi:

Valmentajan nimi:

Liikkeen kuva (pito) tai teksti: MOTION tai: ALASTULO	3" 	motion	3" 	3" 		3" 	motion	3" 	motion	3" 
Koodi	3A	3A --> 3D	3D 1	1D 3	1D--> 1E	1E 1	1E--> 1B	1B 1	1B --> 1E	1E 3
Vaikeusarvo	2	4	6	5	1	6	3	1	5	7

3" 	1" 	motion	3" 	alastulo	3" 	motion	3" 		
4C 1		1D--> 1C	1C 1		2C 1	2C --> 2D	2D 1		
8	0	1	6	0	5	4	4	0	0

Vaikeusarvo

68
6,8

D-piste yhteensä:

KILPAILUKORTTI AKROPUUT OMAVALINTAINEN

Voimistelijan nimi:

Valmentajan nimi:

Liikkeen kuva (pito) tai teksti: MOTION tai: ALASTULO	3" 	3" 	motion	3" 	3" 	motion	3" 	alastulo	3" 	3" 
Koodi	1A 1	1A 2	1A --> 1D	1D 2	1D 3	1D--> 1E	1E 1		2A 1	2A 3
Vaikeusarvo	1	1	3	4	5	1	6	0	2	2

3" 	alastulo	3" 	3" 							
2A 2		1B 1	3B							
2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0

Vaikeusarvo

30

D-piste yhteensä:

3