



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TEAMGYM

KANSALLISET SÄÄNNÖT

Kilpalinjan 3. luokka

Tammikuu 2026

V1.0

Pohjautuen Euroopan voimisteluliiton sääntökirjaan (2025, V1.1)

SISÄLLYS

LYHENTEET	4
SANASTO.....	5
1 SÄÄNTÖJEN TARKOITUS	6
2 KILPAILUSÄÄNNÖT	6
3 KILPAILUASU, PUKEUTUMINEN	6
4 OHJEITA VALMENTAJILLE	7
4.1 Varmistaminen	7
4.2 Arvostelulomakkeet	8
4.3 Kilpailusuorituksen uusiminen.....	8
5 SÄÄNTÖPÄIVITYKSET	8
6 PISTEIDEN MUODOSTUMINEN.....	8
6.1 Eri osa-alueiden maksimipisteet	8
6.2 Telineen loppupistemäärä	9
6.3 Joukkueen loppupistemäärä.....	9
7 TUOMARITYÖSKENTELEY	10
7.1 Tuomaripaneelit.....	10
7.2 Tuomareiden istumajärjestys.....	10
7.3 Tuomareiden tehtävät.....	11
7.3.1 CD-paneelin tehtävät	11
7.3.2 CD1-tuomarin erityistehtävät	12
7.3.3 E-paneelin tehtävät.....	12
7.3.4 E1-tuomarin erityistehtävät	13
8 PISTEMÄÄRÄN LASKEMINEN	13
8.1 Vapaaohjelman C-pisteet (sommittelu)	13
8.2 Vapaaohjelman D-pisteet (vaikeus)	13
8.3 Volttiradan ja trampetin C-pisteet.....	14
8.4 Volttiradan ja trampetin D-pisteet.....	14
8.5 E-pisteet (suoritus)	14
8.5.1 E-paneelin toleranssit	15
8.6 Erikokoiset paneelit	15
8.7 Base-pistemäärän laskeminen.....	16

9	VAPAAOHJELMA.....	17
9.1	Yleistä	17
9.2	C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (3,0)	17
9.2.1	Sommitteluvaatimusten määritelmät	18
9.3	D-pisteet: Vaikeusosat (Avoin vaikeusarvo).....	20
9.3.1	Vaikeusosat 3. luokassa	21
9.3.2	Vaikeusosien merkitseminen arvostelulomakkeeseen	21
9.3.3	Vaikeusosien suoritusvaatimukset.....	22
9.3.4	Vaikeusosan arvon alentaminen	22
9.3.5	Vaikeusosien arvon korottaminen	23
9.4	E-pisteet: suoritus (10,00).....	24
9.4.1	Yhdistettävien suoritusvähennysten määrittäminen	24
9.4.2	Yhdistettävät suoritusvähennykset	25
9.4.4	Muut suoritusvähennykset	26
9.4.6	Bonus suorituksesta (max. 0,1).....	27
9.5	Ylituomarin (E1) vähennykset	28
10	VOLTTIRATA.....	30
10.1	Yleistä	30
10.2	C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (2,0)	31
10.2.1	Sommitteluvaatimusten määritelmät	32
10.3	D-pisteet: Vaikeus (avoin vaikeusarvo).....	34
10.3.1	Vaikeusarvo nollassi	34
10.4	E-pisteet: suoritus (10,00).....	35
10.4.1	Suoritusvirheiden määritelmät.....	35
10.4.2	Ponnistus.....	35
10.4.3	Lentovaihe	35
10.4.4	Valmistautuminen alastuloon	36
10.4.5	Alastulovaihe	37
10.4.6	Muut vähennykset.....	38
10.4.8	Bonus suorituksesta (max. 0,1).....	40
10.5	Ylituomarin (E1) vähennykset	40
11	TRAMPETTI.....	43
11.1	Yleistä	43
11.2	C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (2,0)	44
11.2.1	Sommitteluvaatimusten määritelmät	45
11.3	D-pisteet: Vaikeus (avoin vaikeusarvo).....	46

11.3.1	Vaikeusarvo nollaksi	47
11.4	E-pisteet: suoritus (10,00).....	47
11.4.1	Suoritusvirheiden määritelmät.....	47
11.4.2	Ponnistus.....	48
11.4.3	Lentovaihe	48
11.4.4	Valmistautuminen alastuloon	49
11.4.5	Alastulovaihe	49
11.4.6	Muut vähennykset.....	51
11.4.8	Bonus suorituksesta (max. 0,1).....	52
11.5	Ylituomarin (E1) vähennykset	53

LIITTEET

- 1 Vapaaohjelman vaikeusarvotaulukko
- 2 Vapaaohjelman yhdistettävät suoritusvähennykset
- 3 Volttiradan vaikeusarvotaulukko
- 4 Trampetin vaikeusarvotaulukko
- 5 Volttirata ja trampetti – Liikkeiden tunnistaminen
- 6 Volttirata ja trampetti – Suoritusvähennykset

Tämä dokumentti pohjautuu EG:n Code of Points -sääntökirjaan (2025, V1.1) kansallisiin muokkauksiin, ja koskee kilpailinjan kilpailuluokkaa 3.

© Piirrokset European Gymnastics, Miina Björninen

LYHENTEET

Säännöissä on käytetty seuraavia lyhenteitä:

A	Akrobaattiset liikkeet
Arvo	Vaikeusarvo
CD-paneeli	Sommittelu- ja vaikeuspaneeli
C-pisteet	Sommittelupisteet
DB	Dynaaminen tasapaino
D-pisteet	Vaikeuspisteet
E-paneeli	Suorituspaneeli
E-pisteet	Suorituspisteet
F	Liikkuvuusliike
G	Joukkueliike
HB	Tasapaino käsituella
J	Hypyt (<i>jumps, leaps, hops</i>)
LF	Iso kuvio
RS	Rytmisarja
SB	Seisova tasapaino
SF	Pieni kuvio
LAR	TeamGymin kehittämisryhmä

SANASTO

Alastulohetki (<i>arrive</i>)	Kun voimistelija koskettaa alustaa ilmassa tapahtuneen liikkeen jälkeen (ennen alastuloasennon tai hallinnan saavuttamista). Olennainen mm., kun määritetään, tehtiinkö alastulo jalat edellä.
Alastulo	Hetki, jolloin voimistelija on ottanut vastaan ja absorboinut häneen alastulohetkellä kohdistuneen voiman. Tässä kohtaa voimistelija ei välttämättä ole vielä saavuttanut hallintaa.
Hyväksytty vaikeusarvo	Kun liike on suoritettu hyväksytysti, vaikkei sitä laskettaisi mukaan D-pisteisiin. (Hyväksytysti suoritettua liikettä ei lasketa D-pisteisiin, jos muilla hyväksytysti suoritetuilla liikkeillä on korkeampi vaikeusarvo tai jos voimistelija suorittaa eri liikesarjan joukkuekierroksella).
Ilmassa (<i>airborne</i>)	Kun voimistelija on irronnut alustasta, eikä ole kosketuksissa toiseen henkilöön tai telineeseen.
Joukkuekierros	Volttirata- ja trampettisuoritusten ensimmäistä kierrosta kutsutaan joukkuekierrokseksi. Kuuden ensimmäisen joukkuekierroksella suorittavan voimistelijan tulee tehdä täsmälleen sama liikesarja/liike.
Lentovaihe	Vaihe ponnistuksen ja alastuloon valmistautumisen välillä.
Läpijuoksu	Voimistelija juoksee volttiradalla tai trampetilla kohti telineettä yrittämättä mitään tunnistettavaa, vaikeusarvotaulukosta löytyvää liikettä, tai ei suorita liikettä lainkaan.
Nolla-alastulo (<i>zero DV landing</i>)	Kun liikkeen arvo alennetaan nollaan säännöissä määriteltyjen virheiden vuoksi.
Peilikuvana suorittaminen	Voimistelija saa valita, suorittaako liikkeen vasemmalla vai oikealla (esim. tukijalka tai astuva jalka). Esim. osa voimistelijoista suorittaa piruetin vasemmalla jalalla ja osa oikealla jalalla.
Sommittelu	Kullakin telineellä on tiettyjä vaatimuksia, jotka tulee sisällyttää kilpailusuoritukseen. Säännöissä määritellään nämä sommitteluvaatimukset.
Suoritus(pisteet)	Vähennyksiä tehdään 10,00 pisteestä perustuen siihen, miten liikkeiden suoritus vastaa sääntöihin kirjattuja teknisiä vaatimuksia.
Vaikeus	Sääntöihin on koottu liikkeet, joista kilpailusuoritus voidaan koostaa, sekä ko. liikkeiden arvot sen perusteella, kuinka vaikeita liikkeet ovat. Vaikeusarvo annetaan, jos tuomarit katsovat liikkeiden täyttävän niille säännöissä asetetut vaatimukset.
Vartalomaali	Tilapäinen, pois pestävä vartalo- ja hiustaide. Tällä ei tarkoiteta kohtuullista meikkaamista tai pysyvää hiusväriä.
Voimistelutossut	Volttiradalla ja trampetilla voidaan suorittaa paljain jaloin tai vaihtoehtoisesti voimistelijat voivat käyttää tossuja. Voimistelutossuilla tarkoitetaan ohuita ja taipuisia jalkineita, joissa on luistamaton pinta. Vaikka vapaaohjelmassa sallitaan suorittaminen sukilla, sukkia ei lasketa voimistelutossuiksi, eikä sukkia suositella käytettäväksi volttiradalla ja trampetilla, vaikka niissä olisi luistamaton pohja.

1 SÄÄNTÖJEN TARKOITUS

Säännöt on tarkoitettu valmentajien ja voimistelijoiden avuksi kilpailusuoritusten koostamiseen, ja niiden tavoitteena on tehdä tuomarityöskentelystä mahdollisimman tasapuolista ja yhdenmukaista.

2 KILPAILUSÄÄNNÖT

Näiden luokkasääntöjen lisäksi on tärkeää perehtyä TeamGymin kilpailusääntöihin. Niihin on koottu mm. joukkueen kokoonpanoon, kilpailusarjoihin, eri kilpailutapahtumiin ja palkitsemiseen liittyvää tietoa sekä kilpailuihin liittyviä toimintaohjeita. Kilpailusäännöt löytyvät Voimisteluliiton internetsivuilta.

3 KILPAILUASU, PUKEUTUMINEN

Yleisvaikutelman tulee olla siisti ja urheilullinen. Mainosten tulee noudattaa voimassaolevia FIG:n/EG:n ja Voimisteluliiton sääntöjä.

3.1 Voimistelijat

- a) Kilpailuasun tulee olla kaikilla saman joukkueen voimisteliijoilla identtinen, lukuun ottamatta sekajoukkueita. Sekajoukkueilla naisten/tyttöjen ja miesten/poikien kilpailuasun ei tarvitse olla identtinen tai edes samankaltainen, mutta kaikilla naisilla/tytöillä tulee olla keskenään identtinen asu ja vastaavasti miehillä/pojilla tulee olla keskenään identtinen asu.
- b) Kilpailuasussa voi olla hihat tai se voi olla hihatton (ei kuitenkaan olkaimeton). Hihojen ja lahkeiden pituus on joukkueen vapaasti valittavissa. Hihattomassa asussa olkaimen täytyy olla vähintään 2 cm leveä. Kaula-aukko ei saa olla liian avoin (edestä enintään rintalastan puoliväliin). Lahkeensuu saa nousta enintään lonkkaluuhun asti (suoliluun harjanne on maksimi).
- c) Kilpailuasun kankaan tulee olla läpinäkymätön vähintään niissä kohdissa, jotka sääntöjen mukaan tulee peittää.
- d) Volttiradalla ja trampetilla saa käyttää voimistelutossuja, tai suoritus voidaan tehdä paljain jaloin (kukin voimistelija valintansa mukaan). Jos tossuja tai sukkia halutaan käyttää vapaaohjelmassa, tulee yhtenäisyyden vuoksi koko joukkueella olla joko tossut tai sukat.
- e) Sidokset ja niveltuet ovat sallittuja, mutta ne täytyy kiinnittää turvallisesti.
- f) Näkyviä koruja ei sallita. Myös nappikorvakorut, lävistykset ja hiuskoristeet (myös koristeelliset hiuspinnit) luokitellaan koruiksi.
- g) Vartalo- tai hiusmaalaa ei sallita (tatuoinneista ei tehdä vähennystä). Pestävät hiusvärin ovat kiellettyjä (ks. Voimisteluliiton meikki- ja hiusvärisääntö).
- h) Irralliset, löysät tai roikkuvat asusteet tai puvun osat, kuten vyöt, henkselit ja nauhat eivät ole sallittuja.



- i) Hiukset tulee kiinnittää niin, että hiukset pysyvät poissa voimistelijan silmiltä, eivätkä ne osu volttirataan, trampettiin tai hyppytelineeseen. Hiuslenkkien ja -pinnien tulee olla turvallisia ja ne tulee kiinnittää hyvin.
- j) Voimistelija voi tarvittaessa käyttää päähinettä, hiukset peittävää huivia tms. Sen tulee kuitenkin olla päämyötäinen, siinä ei tule olla ylimääräistä materiaalia ja värityksen tulee mahdollisuuksien mukaan sopia joukkueen kilpailuasun.

3.2 Valmentajat

- a) Varmistajina toimivilla valmentajilla ei saa olla yllään mitään, mikä voisi aiheuttaa turvallisuusriskin tai häiritä kilpailusuoritusta, mukaan lukien
 - huonosti kiinnitetyt sidokset tai tuet
 - näkyvät korut, kellot, sormukset jne.
 - huonosti kiinnitetyt hiuslenkit, -pinnit ja -soljet
 - irralliset tai roikkuvat asusteet tai osat, kuten vyöt, henkselit ja akkreditointipassit
- b) Kilpailun aikana suorituspaikalle ei saa tuoda mukaan älypuhelin tai muita älylaitteita.

3.3 Tuomarit

Tuomarit pukeutuvat Voimisteluliiton ohjeistuksen mukaisesti: Siisti ja hillitty asu, esim. vaalea yläosa ja tumma alaosa, tai yksivärinen koko asu.

4 OHJEITA VALMENTAJILLE

- a) Valmentajan tulee tuntee luokka- ja kilpailusäännöt sekä toimia niiden mukaisesti.
- b) Valmentaja tai joukkue ei saa viivyttää kilpailua, estää tuomareita tarkoituksellisesti näkemästä suorituksia, eikä muilla tavoin aiheuttaa haittaa muille kilpailijoille.
- c) Tuomareille annetaan työrauha, esim. tuomareille ei puhuta, kun tuomarityöskentely on kesken. Tuomarityöskentely on kesken myös kilpailuryhmien välisellä tauolla.
- d) Valmentajalla on oikeus tarkistaa suorituspaikka ennen joukkueen saapumista kilpailuareenalle (esim. trampetin kulma, jousien määrä, hyppytelineen korkeus, juoksuvauhdin pituus). Suorituspaikka tarkistetaan edellisen joukkueen suorituksen aikana.

4.1 Varmistaminen

- a) Asianmukainen varmistaminen on pakollista sekä vottiradalla että trampetilla koko joukkueen suorituksen ajan, myös telinekokeilussa. Kilpailusuorituksen aikana varmistajia tulee olla vottiradalla yksi ja trampetilla kaksi.
- b) Vottiradan/trampetin E1-tuomari antaa aloitusmerkin vasta kun varmistajat ovat paikoillaan alastulomatoilla.
- c) Avustamisesta seuraa lähtökohtaisesti aina vähennys, kuten myös siitä, ettei valmentaja toimi vaaratilanteessa.
- d) Valmentajat eivät saa ohjeistaa tai häiritä voimistelijoita suorituksen aikana. (E1)

4.2 Arvostelulomakkeet

- Joukkueiden tulee täyttää arvostelulomake kaikille telineille.
- Arvostelulomakkeet tulee palauttaa kilpailunjärjestäjän ohjeiden mukaisesti Sport Event Systemsin kautta. Muutokset arvostelulomakkeeseen tulee tehdä 2 tuntia ennen kilpailun alkua tai erikseen ilmoitettavan aikataulun mukaisesti.
- Vapaaohjelman arvostelulomakkeen voi tarkistaa tietokoneelta akkreditoinnin yhteydessä (tulostusnäkyvä). Tuomarit eivät pyydä täydennystä/korjausta virheellisesti tai puutteellisesti täytettyyn arvostelulomakkeeseen sen jälkeen kun tuomaripalaveri on alkanut.

4.3 Kilpailusuorituksen uusiminen

Joukkueella on oikeus aloittaa kilpailusuorituksensa uudelleen, jos suoritus keskeytyy joukkueesta riippumattomista syistä (esim. teline- tai laitevika tai musiikinsoittajan virhe). Joukkueen valmentaja saa pysäyttää suorituksen ilman vähennystä, jos suorituksen keskeytyminen ei johdu joukkueesta.

Kyseisen telineen E1-tuomari päättää kilpailusuorituksen uusimisesta. Jos suoritus uusitaan, se tulee tehdä alusta alkaen kokonaan. Uusiminen tapahtuu seuraavaksi vuorossa olevan joukkueen jälkeen tai ohjeistuksen mukaan.

5 SÄÄNTÖPÄIVITYKSET

Voimisteluliiton TeamGymin kehittämisryhmä (LAR) päivittää sääntöjä tarvittaessa. Uusimmat päivitykset ovat nähtävillä liiton internetsivuilla. Sivuilla ylläpidetään myös tiedostoa, johon on koottu kysymyksiä, vastauksia ja sääntöjen tulkintaohjeita.

6 PISTEIDEN MUODOSTUMINEN

Kaikilla kolmella telineellä arvioidaan suoritusta, vaikeutta ja sommittelua.

(C = composition, D = difficulty, E = execution.)

6.1 Eri osa-alueiden maksimipisteet

	Vapaaohjelma	Volttirata	Trampetti
Sommittelu (C)	3,0	2,0	2,0
Vaikeus (D)	Avoim	Avoim	Avoim
Suoritus (E)	10,00	10,00	10,00

Korkein mahdollinen E-pistemäärä on 10,00. Se kuvaa täydellistä, virheetöntä suoritusta. E-tuomari voi antaa joukkueelle bonuksen (0,1), joka lisätään kunkin E-tuomarin omaan pistemäärään. Lopullinen E-pistemäärä ei kuitenkaan voi ylittää 10 pistettä.

6.2 Telineen loppupistemäärä

Telineen loppupistemäärä = (C-pisteet + D-pisteet + E-pisteet) – mahdolliset E1-vähennykset.

- CD-paneeli antaa C- ja D-pisteet (sommittelu ja vaikeus).
- E-paneeli antaa E-pisteet (suoritus).
- Loppupistemäärä annetaan kolmen desimaalin tarkkuudella.

Esimerkki (vapaaohjelma):

C-pisteet	Sommittelu	0,2 vähennyksiä 3,00 pisteestä	2,800
D-pisteet	Vaikeus	Arvon saaneiden vaikeusosien summa	5,700
E-pisteet	Suoritus	1,6 vähennyksiä 10,00 pisteestä	8,400
Ylituomarin (E1) vähennykset			–0,00
			Telineen loppupisteet 16,900

6.3 Joukkueen loppupistemäärä

Joukkueen loppupistemäärä = vapaaohjelman pisteet + volttiradan pisteet + trampetin pisteet

Esimerkki:

Vapaaohjelma	16,900
Volttirata	13,525
Trampetti	12,900
Joukkueen loppupisteet	43,325

7 TUOMARITYÖSKENTELY

7.1 Tuomaripaneelit

Kilpailun ylituomari muodostaa tuomaripaneelit ennen kilpailua.

Kunkin telineen tuomaristo koostuu

- CD-paneelistä (sommittelu ja vaikeus) ja
- E-paneelistä (suoritus)

Vapaaohjelman paneeli	Volttiradan ja trampetin paneelit
E-paneeli – E1, E2, E3 ja E4	E-paneeli – E1, E2, E3 ja E4
CD-paneeli – CD1, CD2, CD3 ja CD4	CD-paneeli – CD1 ja CD2

Mikäli kilpailuihin ei saada riittävästi tuomareita, jotta paneelit voitaisiin koostaa yllä olevan mukaisesti, voidaan paneelit koostaa myös kahdella tai kolmella E-tuomarilla ja vapaaohjelmassa kolmella CD-tuomarilla.

7.2 Tuomareiden istumajärjestys

Tuomarit sijoitetaan niin, että kilpailusuoritukset on mahdollista nähdä esteettä, häiriöttä ja kokonaisuudessaan sekä niin, että suoritukset voidaan arvioida sääntöjen edellyttämällä tavalla.

Vapaaohjelma – alueen edessä istuvat tuomarit:

CD2	E4	E3	E2	E1	CD1
-----	----	----	----	----	-----

Koko E-paneeli sekä CD1- ja CD2-tuomarit istuvat saman pöydän ääressä vapaaohjelma-alueen edessä. Pöytä sijoitetaan alueen keskikohdalle, noin 2–5 m lattiatason yläpuolelle.

Vapaaohjelma – alueen ympärillä istuvat tuomarit:

CD3	CD4
-----	-----

CD3 ja CD4 istuvat vapaaohjelma-alueen sivuilla, kulman lähellä tai takana, tilan sallimalla tavalla. Pöydät sijoitetaan lattiatasoon, tai, jos mahdollista, hieman (n. 30 cm) sitä korkeammalle.

Jos vapaaohjelmassa on vain kolme CD-tuomaria, sijoitetaan CD1 eteen, ja CD2 sekä CD3 alueen sivuille tilan sallimalla tavalla.

Volttirata/trampetti

E4	E3	E2	E1	CD1	CD2
----	----	----	----	-----	-----

Volttiradalla ja trampetilla CD- ja E-paneelit istuvat saman pöydän ääressä. Usein paras katselukulma saadaan, kun pöytä sijoitetaan hieman viistosti telineeseen nähden. CD-tuomarit istuvat juoksuvauhdin puoleisessa päässä pöytää.

7.3 Tuomareiden tehtävät

- Joukkueen suorituksen jälkeen kukin tuomari syöttää pisteensä/arvionsa tulospalvelu-ohjelmaan.
- Ylituomari (YT) tarkistaa, että pisteet ovat toleranssissa eli että tuomareiden väliset pisterot eivät ole liian suuret (pl. vapaaohjelman CD-paneeli).
- Jos pisteet eivät ole toleranssissa, YT kutsuu tuomarit neuvotteluun tai keskustelee yksittäisen tuomarin kanssa.
- Jos tuomarit eivät pääse toleranssiin neuvottelun jälkeen, käytetään base-pistemäärää.

7.3.1 CD-paneelin tehtävät

a) D-pisteitä varten

- katsoa, että suoritettut liikkeet täyttävät vaatimukset ja antaa niille suoritusta vastaava, oikea arvo.

Vapaaohjelmassa

- kukin tuomari merkitsee, mitkä vaikeusosat hän hyväksyy täydellä arvolla, mitkä puolikkaalla arvolla ja mistä hän ei anna arvoa lainkaan. Arviot syötetään tulospalveluohjelmaan.

Volttiradalla ja trampetilla

- kukin tuomari laskee omat D-pisteensä seuraavasti:
 - kultakin kierrokselta lasketaan yhteen arvot 6 ensimmäisen voimistelijan suorituksista (ei pyöristetä) = kierroksen arvo
 - lopuksi lasketaan kolmen kierroksen keskiarvo (pyöristetään alaspäin 0,1 tarkkuudella) = D-pisteet

b) C-pisteitä varten kaikilla telineillä

- tarkistaa sommitteluvaatimukset. Kukin tuomari arvioi, täytyvätkö sommitteluvaatimukset ja vähentää, jos jokin vaatimuksista jää puuttumaan.
- Tuomarit antavat pisteensä yhden desimaalin tarkkuudella. Pisteet syötetään tulospalvelu-ohjelmaan.
 - Vapaaohjelmassa CD-paneeli ei käytä toleransseja, eikä tuomareilla siten ole tarvetta keskustella pisteistä. Tuomarit saavat kuitenkin tarvittaessa keskustella sääntöjen tai arvostelulomakkeiden tulkinnasta.
 - Volttiradalla ja trampetilla CD-tuomarit saavat omat pisteensä annettuaan keskustella ja tarvittaessa korjata pisteitään, jos paneelin pisteet eivät ole toleranssissa.

7.3.2 CD1-tuomarin erityistehtävät

- a) Syöttää ensin omat pisteensä ja katsoa vasta sitten muiden tuomareiden pisteet toleranssin tarkistamista varten.
- b) Vapaaohjelmassa (ei käytetä toleransseja)
 - D-pisteet: Katsoa kunkin vaikeusosan lopullinen arvo. Arvo muodostuu CD-paneelin yksittäisten tuomareiden arvioista. Ks. D-pisteiden laskeminen kohdasta 8.2. Laskeminen tapahtuu lähtökohtaisesti suoraan tulospalveluohjelmassa.36 Yksittäisten tuomareiden arviot hyväksytään sellaisenaan (ei käytetä toleransseja).
 - C-pisteet: Tarkistaa paneelin sommittelupisteet tulospalveluohjelmasta. Yksittäisten tuomareiden pisteet hyväksytään sellaisenaan (ei käytetä toleransseja).
- c) Volttiradalla ja trampetilla
 - Tarkistaa, että CD-tuomareiden antamat sommittelu- ja vaikeuspistemäärät ovat toleranssissa
 - Kutsua CD-tuomarit neuvotteluun, jos pisteet eivät ole toleranssissa (liian kaukana toisistaan)
 - Laskea base-pistemäärä(t), jos pisteet eivät neuvottelun jälkeenkään ole toleranssissa (ks. base-pistemäärän laskeminen kohdasta 8.7)
- d) Laskea lopullinen C-pistemäärä ja D-pistemäärä ja hyväksyä paneelin pisteet tulospalveluohjelmassa.

7.3.3 E-paneelin tehtävät

- a) Katsoa suoritukset tarkkaavaisesti, arvioida virheet ja tehdä niitä vastaavat vähennykset oikein ja itsenäisesti.
- b) Kirjata suoritusvähennykset.
- c) Tuomarit antavat pisteensä yhden desimaalin tarkkuudella. Pisteet syötetään tulospalveluohjelmaan.
- d) Annettuaan ensin omat pisteensä, jos paneelin pisteet eivät ole toleranssissa, E-tuomarit saavat keskustella ja tarvittaessa korjata pisteitään päästäkseen toleranssiin.
- e) Tuomarin tulee pitää kirjaa vähennyksistään ja pisteistään koko kilpailun ajan, ja pystyä tarvittaessa selittämään vähennyksensä ja perustelemaan pisteensä tuomaripaneelille.

7.3.4 E1-tuomarin erityistehtävät

- a) Toimia telineen ylituomarina.
- b) Varmistaa, että E2 huolehtii ajanotosta.
- c) Näyttää aloitusmerkki joukkueelle (vihreä lippu tai muu merkki).
- d) Päättää kilpailusuorituksen uusimisesta esimerkiksi musiikin katketessa (ks. kohta 4.3).
- e) Laskea ja syöttää ensin omat pisteensä ja katsoa vasta sitten muiden tuomareiden pisteet toleranssin tarkistamista varten.
- f) Havainnoida E1-vähennyksiin johtavat asiat ja kirjata ylös E1-vähennykset.
- g) Kutsua E-tuomarit neuvotteluun, jos pisteet eivät ole toleranssissa (liian kaukana toisistaan).
- h) Laskea base-pistemäärä, jos pisteet eivät neuvottelun jälkeenkään ole toleranssissa (ks. base-pistemäärän laskeminen kohdasta 8.7).
- i) Syöttää mahdolliset E1-vähennykset tulospalveluohjelmaan ja kertoa niistä muulle E-paneelille.
- j) Tarkistaa ja hyväksyä E-paneelin pistemäärä tulospalveluohjelmassa.
- k) Hyväksyä telineen loppupistemäärä tulospalveluohjelmassa → pisteet julkaistaan.

8 PISTEMÄÄRÄN LASKEMINEN

8.1 Vapaaohjelman C-pisteet (sommittelu)

- a) Vähennykset 3,00 pisteestä, tuomarit laskevat ja syöttävät omat pisteensä 0,1 tarkkuudella.
- b) Yksittäisten tuomareiden pisteet hyväksytään sellaisenaan (ei käytetä toleransseja).
- c) C-paneelin pistemäärä (lopulliset C-pisteet) = kahden keskimmäisen pistemäärän keskiarvo (yhden desimaalin tarkkuudella).

8.2 Vapaaohjelman D-pisteet (vaikeus)

- a) Suorituksen aikana merkityt arviot kustakin vaikeusosasta (täysi arvo / puolikas arvo / ei arvoa) syötetään suorituksen jälkeen tulospalveluohjelmaan.
- b) Kunkin vaikeusosan lopullinen arvo määräytyy yksittäisten tuomarien arvioiden perusteella. Vaikeusosan arvo = kahden keskimmäisen keskiarvo (kahden desimaalin tarkkuudella).

Esim. käsinseisonta (HB1001) vaikeusarvo: 1,0

- CD1: puolikas arvo (0,5)
- CD2: puolikas arvo (0,5)
- CD3: täysi arvo (1,0)
- CD4: ei arvoa (0,0)
- poistetaan ylin (1,0) ja alin (0,0)
- lasketaan kahden keskimmäisen keskiarvo $(0,5 + 0,5) / 2$
→ käsinseisonta saa arvon 0,50

- c) D-paneelin pistemäärä (lopulliset D-pisteet) = vaikeusosien lopullisten arvojen summa.

8.3 Volttiradan ja trampetin C-pisteet

- a) Vähennykset 2,00 pisteestä, tuomarit laskevat ja syöttävät omat pisteensä 0,1 tarkkuudella.
- b) Toleranssi (sallittu ero tuomareiden välillä) on 0,2.
- c) Jos pisteet ovat toleranssissa, lasketaan lopulliset C-pisteet: pistemäärien keskiarvo (kahden desimaalin tarkkuudella).
- d) Jos pisteet eivät ole toleranssissa, tuomarit käyvät läpi erot kierroskohtaisesti.
- e) Jos tuomarit ovat eri mieltä, eikä toleranssia saavuteta, käytetään base-pistemäärää (kolmen desimaalin tarkkuudella).

8.4 Volttiradan ja trampetin D-pisteet

- a) Tuomarit laskevat ja syöttävät omat D-pisteensä: kolmen kierroksen keskiarvo, pyöristetään alaspäin 0,1 tarkkuudella.
- b) Toleranssi on 0,2.
- c) Jos pisteet ovat toleranssissa, lasketaan lopulliset D-pisteet: pistemäärien keskiarvo (kahden desimaalin tarkkuudella).
- d) Jos pisteet eivät ole toleranssissa, tuomarit käyvät läpi erot kierroskohtaisesti.
- e) Jos tuomarit ovat eri mieltä, eikä toleranssia saavuteta, käytetään base-pistemäärää (kolmen desimaalin tarkkuudella).

8.5 E-pisteet (suoritus)

- a) Vapaaohjelma:
vähennykset 10,00 pisteestä, omat pisteet lasketaan ja syötetään 0,1 tarkkuudella.
- b) Volttirata ja trampetti:
kullakin kierroksella lasketaan kuuden ensimmäisen voimistelijan (sekä läpijuoksun ja valmentajan toiminnan osalta kaikkien kierroksen voimistelijoiden) suoritusvähennykset yhteen ja vähennetään ne 10,00 pisteestä.
→ Kolmen kierroksen keskiarvo, pyöristetään lähimpään 0,1 pisteeseen.
- c) E1 laskee alustavan E-paneelin pistemäärän ja tarkistaa toleranssin sen mukaisesti. Taulukko kertoo sallitun eron korkeimman ja matalimman pistemäärän välillä sekä kahden keskimmäisen pistemäärän välillä.
- d) Jos pisteet ovat toleranssissa, lasketaan paneelin lopullinen pistemäärä.
E-pisteet = kahden keskimmäisen pistemäärän keskiarvo (kahden desimaalin tarkkuudella).
- e) Jos pisteet eivät ole toleranssissa (ero korkeimman ja matalimman pistemäärän tai kahden keskimmäisen pistemäärän välillä on liian suuri), E1 kutsuu tuomarit tai yksittäisen tuomarin neuvotteluun toleranssin saavuttamiseksi.
 - Vapaaohjelmassa verrataan koko ohjelman E-vähennyksiä
 - Volttiradalla ja trampetilla käydään läpi erot kierroskohtaisesti
- f) Jos tuomarit ovat eri mieltä, eikä toleranssia saavuteta, käytetään base-pistemäärää (kolmen desimaalin tarkkuudella).

8.5.1 E-paneelin toleranssit

Lopullinen E-pistemäärä	Suurin sallittu ero kahden keskimmäisen pistemäärän välillä	Suurin sallittu ero kaikkien E-tuomareiden välillä
9,00–10,00	0,2	0,6
8,00–8,95	0,3	0,6
7,00–7,95	0,4	1,0
6,00–6,95	0,5	1,0
< 6,0	0,6	1,0

8.6 Erikokoiset paneelit

- a) Kun paneelissa on 4 tuomaria: kahden keskimmäisen pistemäärän keskiarvo.
Neljän tuomarin pistemääristä poistetaan ylin ja alin pistemäärä, ja lasketaan keskiarvo kahdesta keskimmäisestä pistemäärästä (kahden desimaalin tarkkuudella).
Esimerkki: * osoittaa kaksi keskimmäistä pistemäärää
E1: 8,5*
E2: 8,4*
E3: 8,0
E4: 8,6
E-pistemäärä: 8,45.
- b) Kun paneelissa on 3 tuomaria: lasketaan kolmen tuomarin keskiarvo, jota käytetään paneelin neljäntenä pistemääränä.
Tämän jälkeen toimitaan kuten neljän tuomarin paneelissa. Pistemäärä pyöristetään välivaiheessa kolmen desimaalin tarkkuuteen ja lopuksi alaspäin lähimpään 0,000/0,005:een.
Esimerkki:
E1: 8,5
E2: 8,4*
E3: 8,2
E4 (keskiarvo kolmesta): 8,366666666666667 → 8,367*
Kahden keskimmäisen (8,4 ja 8,367) keskiarvo = 8,3835
Pyöristetään alaspäin lähimpään 0,000/0,005:een → 8,380
- c) Kun paneelissa on 2 tuomaria: kahden pistemäärän keskiarvo.

8.7 Base-pistemäärän laskeminen

Base-pistemäärän laskemisessa käytetään keskiarvon lisäksi ylituomarin pisteitä. Ylituomari on E-paneelissa E1- ja CD-paneelissa CD1-tuomari.

8.7.1 Kahden tuomarin paneelissa

$$\text{Base-pistemäärä} = \frac{(\text{Kahden tuomarin pistemäärien keskiarvo} + \text{YT:n pistemäärä})}{2}$$

Esimerkki: voltitiran/trampetin CD-paneelin C-pisteet

CD1: 1,6

CD2: 1,3

Ero pistemäärien välillä on liian suuri (> 0,2). Käytetään base-pistemäärää.

$$\text{Lopulliset C-pisteet} = \text{Base-pistemäärä} = \frac{(1,45 + 1,6)}{2} = 1,525 \text{ (kolmen desimaalin tarkkuudella).}$$

8.7.2 Neljän tuomarin paneelissa

$$\text{Base-pistemäärä} = \frac{(\text{Kahden keskimmäisen pistemäärän keskiarvo} + \text{YT:n pistemäärä})}{2}$$

Esimerkki: neljän tuomarin E-paneeli:

E1: 8,3*

E2: 8,9

E3: 8,3

E4: 8,8*

E-pistemääräksi tulisi 8,55, mutta ero kahden keskimmäisen pistemäärän välillä on liian suuri. Käytetään base-pistemäärää.

$$\text{Lopulliset E-pisteet} = \text{Base-pistemäärä} = \frac{(8,55 + 8,3)}{2} = 8,425 \text{ (kolmen desimaalin tarkkuudella).}$$

9 VAPAAOHJELMA

9.1 Yleistä

- a) Vapaaohjelma on musiikkiin tehtävä ohjelma, jonka koko joukkue suorittaa.
- b) Vapaaohjelman kesto on 2:15–2:45.
- c) Vapaaohjelma-alueen koko on 14 x 16 m.
- d) Kaikkien kilpailuun ilmoitettujen voimistelijoiden täytyy osallistua vapaaohjelma-suoritukseen, ellei heille ole myönnetty vapautusta perustellusta syystä. Vapautuksen voi myöntää kilpailun ensiapuhenkilö (sairastuminen/loukkaantumistilanne) tai hakemuksesta TeamGymin kehittämisryhmä (muu syy). Seuraamuksena tämän säännön rikkomisesta on joukkueen sulkeminen kilpailusta.
- e) Voimistelijoiden suositeltu lukumäärä on vähintään kahdeksan voimistelijaa. Pistevähennys tehdään, jos voimistelijoina on vähemmän kuin kuusi. Enimmäismäärää ei ole rajoitettu.
- f) Sekajoukkueen kokoonpanossa tulee olla vähintään yksi tyttö/poika.
- g) Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- h) Aloituserkkiä (vihreä lippu tai muu merkki) odotetaan vapaaohjelma-alueen luona, alueen ulkopuolella.
- i) Merkinannon jälkeen joukkueen tulee siirtyä vapaaohjelma-alueelle aloitusasentoon juosten.
- j) Vapaaohjelman suoritus alkaa musiikin alkaessa.

9.2 C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (3,0)

- a) Sommitteluvaatimukset ovat:
 - Rytmisarja (RS)
 - Liikkumissuunnat
 - Sivulle (↔)
 - Taakse (↑)
 - Kuviot
 - Kuusi erilaista kuviota, sisältäen seuraavat:
 - Iso kuvio (LF)
 - Pieni kuvio (SF)
 - Liikkuva kaareva kuvio (CF)
- b) Sommitteluvaatimukset tulee merkitä arvostelulomakkeeseen suluissa olevalla kirjainlyhenteellä/symbolilla sen kuvion kohdalle, jossa ne suoritetaan. Vain merkityt vaatimukset huomioidaan pisteissä. Jos lomakkeeseen on merkitty useampi, vain ensimmäinen kustakin vaatimuksesta huomioidaan.
- c) Maksimivähennys C-pisteistä on 3,0 pistettä.

9.2.1 Sommitteluvaatimusten määritelmät

9.2.1.1 Rytmisarja (RS) (0,4)

- a) Ohjelmassa tulee suorittaa rytmisarja. RS on katkeamaton, alueen poikki liikkuva liikesarja.
- b) Rytmisarjan aikana kaikki voimistelijat liikkuvat yhtä aikaa alueen poikki. Liikkua voi sivulta sivulle, edestä taakse, takaa eteen tai diagonaalisuuntaan kulmasta kulmaan. Rytmisarjassa suoritettavien liikkeiden määrää ei ole määritetty.
- c) Voimistelijoiden painopisteen tulee liikkua alueella koko rytmisarjan ajan. Rytmisarjassa ei saa olla pysähdyksiä.
- d) Rytmisarja ei saa sisältää vaikeusosia (liitteen 1 liikkeitä).
- e) Koko joukkue suorittaa saman liikesarjan. Peilikuvana suorittaminen on sallittua.
- f) Rytmisarjan tulee alkaa ja päättyä niin, että jokaisen voimistelijan etäisyys alueen reunasta on enintään 3 m, kun RS tehdään sivulta sivulle- tai eteen-taakse-suunnassa. Diagonaalisuuntaan kulmasta kulmaan tehtävässä rytmisarjassa jokaisen voimistelijan maksimietäisyys RS:n alkaessa ja päättyessä on 5 m alueen kulmasta.
- g) Rytmisarja voidaan suorittaa yhdessä, kahdessa tai kolmessa ryhmässä. Ryhmässä on vähintään 3 voimistelijaa. Ryhmät voivat aloittaa eri kohdista vapaaohjelma-alueella ja valita eri suuntavaihtoehtot. Ryhmän sisällä kunkin voimistelijan tulee täyttää vaatimus alueen poikki liikkumisesta samaa suuntavaihtoehtoa käyttäen (sivulta sivulle / edestä taakse / takaa eteen / diagonaalisuuntaan kulmasta kulmaan).
- h) Kuvion vaihtaminen rytmisarjan aikana on sallittua.
- i) Rytmisarjan alku ja loppu tulee merkitä arvostelulomakkeeseen tunnuksilla RS→ (alku) ja RS← (loppu). Jos rytmisarja suoritetaan alusta loppuun samassa kuviossa, sekä aloitus (RS →) että lopetus (RS ←) merkitään yhteen kuvioon.
- j) Vähennys: 0,4 jos RS puuttuu, tai sitä ei suoriteta määritelmän mukaisesti

9.2.1.2 Liikkumissuunnat: sivuttain (↔) ja taaksepäin (↑) (0,8)

- a) Voimistelijoiden tulee liikkua ohjelman aikana eri suuntiin. Vaaditut suunnat ovat sivuttain (kylki edellä) ja takaperin (selkä edellä). Sivuttainliikkumisessa osa joukkueesta voi liikkua vasen kylki edellä ja osa oikea kylki edellä.
- b) Liikkumissuunnan vaatimuksen täyttää vähintään kolmen eri liikkeen liikesarja ko. suuntaan liikkuen.
- c) Liikkeiden tulee olla eri liikesuvuista. Saman perusliikkeen varioiminen (esim. laukkahypyn toistaminen eri käsiliikkeillä) ei täytä vaatimusta eri liikkeistä.
- d) Väliaskeleet liikkeiden välissä sallitaan, mutta askeleita ei lasketa kolmeen vaadittuun liikkeeseen. Kääntyminen (> 45°) liikesarjan aikana ei ole sallittua (esim. sivuttainliikkumisessa liikettä johtavaa kylkeä ei saa vaihtaa).
- e) Vaikeusosia (liitteen A1 liikkeitä) ei voi sisällyttää liikkumissuuntiin.
- f) Kaikkien voimistelijoiden tulee esittää sama liikesarja (peilikuvana suorittaminen on sallittua) ja sama liikkumissuunta samaan aikaan.
- g) Liikkumissuuntia ei voi sisällyttää rytmisarjaan.



- h) Liikkumissuunnat tulee merkitä arvostelulomakkeeseen nuolilla $\leftrightarrow$, $\uparrow$. Kukin liikkumissuunta merkitään vain kerran.
- i) Vähennys: 0,4 per puuttuva liikkumissuunta (sivuttain, taaksepäin)

9.2.1.3 Kuviot (2,0)

a) Kuusi erilaista kuviota

- Vapaaohjelmassa tulee olla vähintään 6 erilaista kuviota.
- Kuvio on erilainen, jos sen muoto on erilainen. Pelkästään kuvion koon, sijainnin tai voimistelijoiden rintamasuunnan muuttaminen ei tee kuviosta erilaista. Esim. kahta erikokoista ympyrää ei lasketa erilaisiksi kuvioiksi. Alueen oikeaan reunaan muodostettu ympyrä lasketaan samaksi kuvioksi kuin alueen vasempaan reunaan muodostettu ympyrä. Avorivistön muoto ei muutu, vaikka voimistelijat kääntäisivät rintamasuunnan etukatsomosta diagonaaliin.
- Kuviot voivat pysyä paikoillaan tai liikkua. Joukkueen tulee kuitenkin pysyä kuviossa niin kauan, että tuomarit ehtivät nähdä kuvion selvästi.
- Kuviot (eri muodot) tulee merkitä arvostelulomakkeeseen.
- Vähennys: 0,2 per puuttuva kuvio

b) Iso kuvio (LF)

- Ohjelmassa tulee olla vähintään yksi iso kuvio, jossa voimistelijat ovat tasaisin välimatkoin osana samaa kuviota. Voimistelijat muodostavat yhden, yhtenäisen kuvion. (Ei yksittäisiä voimistelijoita/voimistelijaryhmiä kuvion ulkopuolella.)
- Ison kuvion tulee ulottua alueen edestä taakse ja sivulta sivulle, enintään 1 m alueen reunoista.
- Diagonaalijonoa (alueen poikki kulmasta kulmaan) ei lasketa isoksi kuvioksi.
- Iso kuvio merkitään arvostelulomakkeeseen tunnuksella LF.
- Vähennys: 0,2 puuttuvasta isosta kuviosta

c) Pieni kuvio (SF)

- Ohjelmassa tulee olla vähintään yksi pieni, tiivis kuvio, jossa voimistelijat ovat samassa kuviossa (eivät useassa ryhmässä).
- Pienen kuvion koko saa olla enintään 4 m x 4 m.
- Pieni kuvio merkitään arvostelulomakkeeseen tunnuksella SF.
- Vähennys: 0,2 puuttuvasta pienestä kuviosta

d) Liikkuva kaareva kuvio (CF)

- Ohjelmassa tulee olla vähintään yksi liikkuva kaareva kuvio, jossa voimistelijat "piirtävät" vapaaohjelma-alueelle selvästi kaarevan muodon, jota pitkin voimistelijat liikkuvat peräkkäin.
- Kaarevassa kuviossa tulee liikkua vähintään kolmen liikkeen ajan, tai niin kauan, että kaareva muoto on selvästi nähtävissä.
- Kuvion koko ja muoto saa vaihdella liikkumisen aikana, mutta kaarevuuden tulee säilyä.

- Joukkue voi muodostaa kuvion yhdessä tai kaksi erillistä liikkuvaa kaarevaa kuviota kahdessa ryhmässä. Kaarevan kuvion muodostavassa ryhmässä tulee olla vähintään neljä voimistelijaa. Jokaisen voimistelijan tulee osallistua liikkuvaan kaarevaan kuvioon.
- Liikkuva kaareva kuvio merkitään arvostelulomakkeeseen tunnuksella CF. Koska kuvion muoto voi vaihdella, riittää, että CF merkitään sen kuvion kohdalle, josta liikkuminen kaarevassa muodossa alkaa (vaikka ko. aloituskuvio ei olisi kaareva).
- Vähennys: 0,2 puuttuvasta liikkuvasta kaarevasta kuviosta

9.2.2 Yhteenveto sommitteluvaatimuksista

Sommitteluvaatimukset	Vähennys
1. Rytmisarja	0,4
2. Liikkumissuunnat	
- Sivulle	0,4
- Taakse	0,4
3. Kuviot	
- Kuusi erilaista kuviota	0,2/puuttuva
- Iso kuvio	0,2
- Pieni kuvio	0,2
- Liikkuva kaareva kuvio	0,2

9.3 D-pisteet: Vaikeusosat (Avoin vaikeusarvo)

- D-pisteet koostuvat vaikeusosien vaikeusarvoista. D-pisteet saadaan laskemalla yhteen suoritetuille vaikeusosille annetut lopulliset arvot.
- Osa vaikeusosista on ennalta määritelty ja osan joukkue saa valita itse.
- Ohjelman liikkeet tulee valita voimistelijoiden tason mukaan suorituspuhautta ja hyvää tekniikkaa painottaen.
- Valinnaiset vaikeusosat valitaan 3. luokan vaikeusarvotaulukosta (liite 1). Muilla vaikeusosilla ei ole arvoa 3. luokassa.
- Kaikki vaikeusosat tulee merkitä arvostelulomakkeeseen, jotta ne arvioidaan. Kukin vaikeusosa tulee merkitä arvostelulomakkeeseen vain kerran. Lomakkeeseen merkitään vain vaadittu määrä vaikeusosia kustakin liikeryhmästä. (Ks. kohta 9.3.1.)



9.3.1 Vaikeusosat 3. luokassa

Tasapainot (4 kpl)	Koodi
Käsinseisonta	HB1001
Vapaavalintainen pressi	HB204b–HB804
Vapaavalintainen piruetti	DB20X–DB60X
Vapaavalintainen seisova tasapaino	SB20X–SB60X
Hypyt (3 kpl)	Koodi
Vipuhyppy, jalkojen avaus väh. 135°	J612
Haarataittohyppy, jalkojen avaus väh. 90°	J403
Vapaavalintainen hyppy (<i>jump/leap/hop</i>) yhdistettynä liikkuvaan koreografiaan - hyppy saa arvon vain, jos yhdistäminen onnistuu	J2XX–J6XX
Kaikkien hyppyjen arvoa voi korottaa 0,2 pisteellä yhdistämällä hyppy liikkuvaan koreografiaan.	
Akrobaattinen liike (1 kpl)	Koodi
Vapaavalintainen akrobaattinen liike	A20X–A60X
Akrobaattisen liikkeen arvoa voi korottaa 0,2 pisteellä yhdistämällä se liikkuvaan koreografiaan.	
Joukkueliike (1 kpl)	Koodi
<u>Nosto</u> (ei heitto)	G601
Liikkuvuusliike (1 kpl)	Koodi
Eteentaivutus haaraistunnassa, max. 20° lattiatasosta, jalkojen avaus väh. 90°	F601

9.3.2 Vaikeusosien merkitseminen arvostelulomakkeeseen

- a) Arvostelulomakkeeseen merkitään vain vaaditut 10 vaikeusosaa. Vain merkityt vaikeusosat lasketaan. Vaikeusosat tulee merkitä arvostelulomakkeeseen oikeassa järjestyksessä sen kuvion kohdalle, jossa vaikeusosa suoritetaan.
- b) Tuomarit huomioivat vaikeusosat arvostelulomakkeeseen merkityssä järjestyksessä. Jokainen kuvio on joukkueelle uusi mahdollisuus esittää liikkeit oikeassa järjestyksessä.
- Esim. joukkue on merkinnyt yhteen kuvioon vaikeusosat HB1001 ja D601 (tässä järjestyksessä), mutta suorittaa ensin DB601:n ja vasta sitten HB1001:n. Tuomarit jättävät HB1001:n huomioimatta, sillä sitä ei suoritettu silloin kun sitä odotettiin.



- c) Jos arvostelulomakkeeseen on merkitty enemmän kuin sallittu määrä vaikeusosia, tuomarit huomioivat ainoastaan ensimmäiset merkityt vaikeusosat kustakin liikeryhmästä.
- Esim. joukkue on merkinnyt neljä hyppyä, joista vasta neljäs on vaadittu vipuhyppy (J612). Tuomarit huomioivat kolme ensimmäistä merkittyä hyppyä, mutta eivät enää neljättä. Näin ollen joukkue voi saada arvon vain ensimmäisestä ja toisesta hypystä, koska kolmas hyppy ei ollut vaadittu vipuhyppy.
- d) Vaikeusosat merkitään arvostelulomakkeeseen koodinumerolla ja symbolilla. Jos vaikeusosan arvoa pyritään korottamaan yhdistämällä se liikkuvaan koreografiaan, se tulee merkitä plusmerkillä, esim. J612+.
- e) Koodin kirjaimet kertovat liikeryhmän:
- HB = tasapaino käsituella (*hand supportive balance*)
 - DB = dynaaminen tasapaino (*dynamic balance*)
 - SB = seisova tasapaino (*standing balance*)
 - J = hyppy (*jumps/leaps/hops*)
 - A = akrobaattinen liike
 - G = joukkueliike (*group element*)
 - F = liikkuvuusliike (*flexibility element*)
- f) Koodin ensimmäinen numero kertoo liikkeen arvon.
- g) Kaksi viimeistä numeroa kertovat rivinumeron vaikeusarvotaulukossa.

9.3.3 Vaikeusosien suoritusvaatimukset

- a) Kaikkien joukkueen voimistelijoiden tulee suorittaa samat vaikeusosat (sama koodinnumero). Peilikuvana suorittaminen on sallittua (esim. eri tukijalka tasapainossa). Jos joukkueliike suoritetaan ryhmissä, eri ryhmät voivat tehdä erinäköiset joukkueliikkeet, kunhan kaikki täyttävät G601:n määritelmän.
- b) Voimistelijoiden tulee suorittaa vaikeusosat koreografiassa yhtä aikaa. Koreografian tulee siis olla laadittu niin, että joukkueen on tarkoitus suorittaa vaikeusosat yhtä aikaa. Esim. jos voimistelija on ohjelmassa myöhässä ja suorittaa vaikeusosan hyväksytysti, mutta hieman myöhemmin, joukkue saa silti ko. liikkeen vaikeusarvon (ja E-vähennyksiä eriaikaisuudesta).
- c) Vaikeusosien tulee täyttää niille asetetut vaatimukset (ks. taulukko edellä ja liite 1). Muutoin niitä ei lasketa vaikeusosiksi.

9.3.4 Vaikeusosan arvon alentaminen

- a) Jotta joukkue saa vaikeusosasta täyden arvon, tulee kaikkien voimistelijoiden suorittaa se hyväksytysti.
- b) Jos kaikki voimistelijat yrittävät vaikeusosaa, mutta yksi tai kaksi voimistelijaa epäonnistuu, joukkue saa puolet vaikeusosan arvosta. Poikkeuksena joukkueliike: jokaisen voimistelijan on suoritettava joukkueliike hyväksytysti, jotta joukkue saa sille arvon.
- c) Jos kolme voimistelijaa tai useampi epäonnistuu, joukkue ei saa kyseisestä vaikeusosasta arvoa.



- d) Koreografiassa sallitaan enintään kolme juoksu- tai kävelyaskelta juuri ennen vaikeusosaa tai vaikeusosien yhdistelmää. Laukkoja tai hyppyaskelia ei lasketa juoksuksi tai kävelyksi. Jos yksi tai kaksi voimistelijaa ottaa liikaa askelia ennen vaikeusosaa (esim. neljä askelta ennen hyppyä), joukkue saa vaikeusosasta puolikkaan arvon. Jos kolme tai useampi voimistelija ottaa liikaa askelia ennen vaikeusosaa, joukkue ei saa vaikeusosalle arvoa.
- e) Kaikkien voimistelijoiden tulee tosissaan yrittää suorittaa vaikeusosa. Jos yksikin voimistelija ei edes yritä vaikeusosaa, joukkue ei saa kyseisestä vaikeusosasta lainkaan arvoa.

9.3.5 Vaikeusosien arvon korottaminen

- a) Hyppyjen (*jumps/leaps/hops*) ja akrobaattisen liikkeen arvoa on mahdollista korottaa 0,2 pisteellä yhdistämällä vaikeusosa liikkuvaan koreografiaan.
- b) Vaikeusosa tulee tällöin liittää saumattomasti koreografiaan liikkeillä ennen ja jälkeen vaikeusosan.
- c) Eri voimistelijat voivat suorittaa eri yhdistävät liikkeet.
- d) Vaikeusosa tulee suorittaa ilman taukoa koreografiassa ja ilman, että liikkuminen pysähtyy. Normaali, liikkeen vaatima tekniikka sallitaan, esim. tasajalkahypyssä saa joustaa alas ennen ponnistusta.
- e) Vaikeusosia ei voi yhdistää peräkkäin, jos halutaan korottaa arvoa. Liitteen 1 liikkeitä ei siis myöskään voi käyttää liikkeinä ennen tai jälkeen korotettavan vaikeusosan. Vaikeusosia ja liikkuvaa koreografiaa voidaan kuitenkin ketjuttaa, esim. edellisen vaikeusosan jälkeen tulevat liikkeet voidaan laskea myös seuraavan vaikeusosan alle tuleviksi liikkeiksi.
- f) Liikkeet ennen korotettavaa vaikeusosaa:
 - Jatkuva, vähintään kolmen liikkeen sarja, jossa voimistelijan painopiste liikkuu alueen poikki koko ajan.
 - Koreografisten liikkeiden ja vaikeusosan välillä saa ottaa yhden askeleen ennen ponnistusta.
- g) Liikkeet korotettavan vaikeusosan jälkeen:
 - Jatkuva, vähintään kolmen liikkeen sarja, jossa voimistelijan painopiste liikkuu alueen poikki koko ajan.
 - Vaikeusosan jälkeen voimistelijoiden tulee voida jatkaa koreografian suorittamista heti, kun molemmat jalat ovat koskettaneet maata kerran.
- h) Voimistelija saa vaihtaa suuntaa yhdistävien liikkeiden aikana, mutta se tulee tehdä esim. kaarevasti alueella liikkuen, jotta voimistelija ei suuntaa vaihtaessaan pysähdy paikoilleen samaan kohtaan aluetta. Pelkästään ylöspäin suuntautuva liike, esim. laukkahyppy, ei myöskään liiku alueen poikki.
- i) Jos yhdistävät liikkeet sekä ennen että jälkeen korotettavan vaikeusosan suoritetaan hyväksytysti, vaikeusosan taulukkoarvoon lisätään 0,2.
- j) Jokaisen voimistelijan tulee onnistua yhdistävissä liikkeissä, jotta 0,2 pisteen korotus voidaan antaa.
- k) Korotus voidaan lisätä täyteen arvoon ja puolikkaaseen arvoon. Jos vaikeusosan arvoksi tulee 0,0, siihen ei voida lisätä korotusta.

9.4 E-pisteet: suoritus (10,00)

- E-tuomari tekee vähennykset 10,00 pisteestä. Vähennykset koostuvat yhdistettävistä suoritusvähennyksistä (9.4.2) ja muista suoritusvähennyksistä (9.4.4).
- Kukin tuomari antaa pisteensä 0,1 pisteen tarkkuudella.
- Bonus (0,1): jokainen E-tuomari voi antaa joukkueelle bonuksen (lisätään E-tuomarin omiin pisteisiin).
- Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään vapaaohjelman loppupistemäärästä.

9.4.1 Yhdistettävien suoritusvähennysten määrittäminen

- Vähennykset tehdään ohjelmasta kohdittain. Ensin määritetään yksittäisten voimistelijoiden suoritusvirheet per kohta (pieni/keskisuuri/suuri), ja sen jälkeen määritetään vähennys joukkueelle sen perusteella, kuinka moni teki virheitä (0,1 / 0,2 / 0,4 / 0,7 / 1,0).
- Ohjelman kohtia ovat esim.
 - Rytmisarja
 - Sivuttainliikkuminen ja taaksepäin liikkuminen
 - Siirtyminen kuviosta toiseen
 - Vaikeusosa

Yhdestä ohjelman kohdasta voi vähentää enintään sarakkeen ”Suuri” mukaisesti.

Suoritusvähennysten määrittäminen				
Kuinka moni teki virheen ↓	Virheen suuruus →	Pieni	Keskisuuri	Suuri
Yksi voimistelija		0,1	0,2	0,4
Alle puolet joukkueesta		0,2	0,4	0,7
Puolet tai yli puolet joukkueesta		0,4	0,7	1,0

- Tarkemmat ohjeet löytyvät liitteestä 2.
- Yhdestä virheestä voi vähentää vain kerran, vaikka sen voisi katsoa kuuluvan useamman kohdissa 9.4.2.1–9.4.2.5 määritellyn vähennysotsikon alle.

9.4.2 Yhdistettävät suoritusvähennykset

Ks. tarkemmat ohjeet liitteestä 2.

9.4.2.1 Yhdenaikaisuus (*koreografian mukaisesti*)

- a) Joukkueen tulisi suorittaa liikkeet yhdenaikaisesti, kun koreografiassa on niin tarkoitettu.
- b) Vähennykset: Pieni/Keskisuuri/Suuri

9.4.2.2 Suorituksen yhdenmukaisuus

- a) Joukkueen tulisi suorittaa liikkeet samalla tavalla, ellei koreografiassa ole selkeästi toisin tarkoitettu.
- b) Myös vaikeusosat tulisi suorittaa samalla tavalla. Muutoin käytetään tätä vähennystä (esim. jos jalat eivät avaudu yhtä paljon kaikilla voimistelijoilla hypyssä tai tasapainossa).
- c) Vähennykset: Pieni/Keskisuuri/Suuri

9.4.2.3 Liikelaajuus ja viimeistely

- a) Liikkeet tulisi suorittaa optimaalisella liikelaajuudella.
- b) Liikkeet tulisi suorittaa viimeistellysti (esim. ojennetut nilkat), ja ojentautumisen tulisi näkyä kaikissa liikkeissä läpi ohjelman.
- c) Vähennykset: Pieni

9.4.2.4 Tasapaino ja hallinta

- a) Ohjelma tulisi suorittaa hallitusti.
- b) Esimerkiksi ylimääräisistä askeleista, hypähdyksistä, tasapainon hakemisesta ylimääräisin liikkein sekä käsituesta ja kaatumisesta vähennetään.
- c) Vähennykset: Pieni/Keskisuuri/Suuri

9.4.2.5 Kuvioden tarkkuus

- a) Kuvioden tulisi olla täsmällisiä, esim. suorat rivit, kun niin on tarkoitettu.
- b) Voimistelijoiden tulisi sijoittua alueella niin, että kuvioden muoto on selkeä ja muodot vastaavat arvostelulomakkeeseen piirrettyjä kuvioita. Voimistelijoiden ei tarvitse olla täsmälleen arvostelulomakkeeseen piirrettyjen palluroiden/ruksien mukaisilla paikoilla. Riittää, että kuvion muoto on oikea.
- c) Vähennykset: Pieni

9.4.3 Yhteenveto yhdistettävistä suorituvähennyksistä

Yhdistettävät suorituvähennykset	Pieni	Keskisuuri	Suuri
1. Yhdenaikaisuus (koreografian mukaisesti)	x	x	x
2. Suorituksen yhdenmukaisuus	x	x	x
3. Liikelaajuus ja viimeistely	x		
4. Tasapaino ja hallinta	x	x	x
5. Kuvioiden tarkkuus	x		

9.4.4 Muut suorituvähennykset

9.4.4.1 Suorituksen dynamiikka (1,0)

- a) Puutteellinen sujuvuus/virtaavuus liikkeiden yhdistämisessä
 - Vapaaohjelmasuorituksen liikkeen tulisi olla sujuvaa ohjelman alusta loppuun saakka. Liike jatkuu luonnollisesti ja loogisesti virraten.
 - Edeltävän liikkeen impulssia hyödynnetään uuden luomisen sijaan.
 - Jos voimistelija tarkoituksettomasti katkaisee tai rikkoo ohjelman jatkuvuutta, pysähtyy paikoilleen tai vain odottaa seuraavaa liikettä, vähennetään joka kerta. Ennen tasapainoja sallitaan pieni valmistautumishetki ilman vähennystä. Pysähdyksiä voidaan myös käyttää tyylikeinona ilmentämään musiikkia ja koreografiaa. Näistä lyhyistä hetkistä ei vähennetä.
- b) Eristetyt liikkeet
 - Jos voimistelija suorittaa liikefraaseja käyttäen eristettyjä käsi- tai jalkaliikkeitä tarkoituksettomasti, eikä lainkaan vartaloa, vähennetään joka kerta. Eristettyjä liikkeitä voidaan kuitenkin käyttää hetkittäin tyylikeinona ilmentämään musiikkia ja koreografiaa. Näistä lyhyistä hetkistä ei vähennetä.
- c) Vaivaton siirtyminen kuviosta toiseen
 - Siirtymisillä tarkoitetaan liikkeitä, joilla vaihdetaan kuvion muotoa tai joilla valmistellaan joukkuelikettä. Kaikki siirtymiset tulee suunnitella niin, että voimistelijat pääsevät omille paikoilleen helposti, ilman ylimääräisiä tai suuria askeleita, ja niin, että voimisteliijoilla on riittävästi tilaa suorittaa koreografian mukaiset liikkeet. Vähennys tehdään joka kerta, kun voimistelija ei saavuta omaa paikkaansa helposti tai voimistelijalla ei ole riittävästi tilaa suorittaa koreografiaa.
- d) Vähennys: 0,1 suorituksen dynamiikasta per ohjelman kohta.

9.4.4.2 Liikkeiden ja musiikin vastaavuus (0,6)

- Valitun musiikin ja ohjelmaan valittujen liikkeiden välillä tulee olla yhteys. Vapaaohjelman tulee luoda vaikutelma ”näet mitä kuulet ja kuulet mitä näet”. Liikkeiden tulee vastata musiikin dynamiikkaa ja luonnetta.
- Vähennys: 0,2 per ohjelman osa, jossa musiikin ja liikkeen välillä ei ole yhteyttä.

9.4.4.3 Alueen ylitys (0,1 joka kerta)

- Voimistelija ylittää vapaaohjelma-alueen (14 x 16 m), jos hän koskettaa lattiaa rajamerkinnän ulkopuolella millä tahansa kehonosalla.
- Rajamerkintä (esim. valkoinen tarranauha) kuuluu vapaaohjelma-alueeseen.
- Vähennys: 0,1 per kerta, riippumatta voimistelijoiden määrästä. (Jos esim. kaksi voimistelijaa ylittää alueen samaan aikaan, on vähennys silti 0,1.)

9.4.4.4 Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (1,0 per voimistelija)

- Jos vapaaohjelmaa suorittavia voimistelijoina on liian vähän, vähennetään 1,0 per puuttuva voimistelija.
- Jos voimistelijoina on liian vähän sen jälkeen, kun voimistelija on keskeyttänyt vapaaohjelmasuorituksensa ja poistunut alueelta, ei vähennystä lukumäärästä tehdä. Jos joukkue siis aloittaa suorituksensa riittävällä määrällä voimistelijoina, tätä vähennystä ei käytetä.
- Voimistelijaa ei saa vaihtaa kesken vapaaohjelman (ks. 9.5.7).
- Vähennys: 1,0 per puuttuva voimistelija

9.4.5 Yhteenveto muista suoritusvähennyksistä

Muut suoritusvähennykset	Vähennys
1. Suorituksen dynamiikka	0,1 joka kerta, per ohjelman kohta (max. 1,0)
2. Liikkeiden ja musiikin vastaavuus	0,2 / 0,4 / 0,6
3. Alueen ylitys	0,1 joka kerta
4. Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen	1,0/voimistelija

9.4.6 Bonus suorituksesta (max. 0,1)

Jos vapaaohjelma tai osia siitä suoritetaan huomattavalla taidolla ja ohjelma välittyy yleisölle erityisen hyvin, voidaan joukkue palkita bonuksella. Kukin tuomari päättää bonuksen antamisesta itse ja lisää sen omiin E-pisteisiinsä (0,1).

9.5 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

9.5.1 Vapaaohjelman keskeyttäminen (1,0)

Jos voimistelija lopettaa suorittamisen ja poistuu vapaaohjelma-alueelta, tehdään YT-vähennys 1,0 per voimistelija vapaaohjelman keskeyttämisestä.

9.5.2 Aika (0,3/2,0)

- Vapaaohjelman kesto on 2:15–2:45.
- Ajanotto käynnistyy musiikin alkaessa ja päättyy, kun viimeinen liike on suoritettu.
- Ajan ylittymisen jälkeen suoritettut vaikeusosat arvioidaan.
- E2-tuomari huolehtii ajanotosta.
- YT-vähennys: 0,3 ajan ylittämisestä/alittamisesta
- YT-vähennys: 2,0 erittäin lyhyestä ohjelmasta (alle 2:00)

9.5.3 Musiikki (0,3)

- Koko vapaaohjelma suoritetaan vapaavalintaiseen musiikkiin.
- Musiikin suositellaan olevan instrumentaalista. Myös ihmisääntä voidaan käyttää instrumenttina (hyräily, vihellys jne.). Jos musiikissa on sanoja, niiden sisällön tulee sopia ikätasoon ja tilanteeseen. Jos joukkue suorittaa vapaaohjelman tai sen osan ilman musiikkia, tehdään vähennys.
- YT-vähennys: 0,3 musiikin puuttumisesta

9.5.4 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

- Jos voimistelija ei noudata kilpailuasussaan sääntöjen kohtaa 3, vähennetään sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta. Myös seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
 - tossut tai sukat (jos koko joukkue ei käytä)
 - irralliset/irtoavat esineet
 - vartalomaali
 - pestävät hiusvärit
 - FIG:n/EG:n tai Voimisteluliiton sääntöjen vastainen mainostaminen
- YT-vähennys: 0,3 sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta kerran/joukkue

9.5.5 Korut (0,3)

- Kohdan 3.1 mukaisesti näkyviä koruja ei sallita.
- YT-vähennys: 0,3 koruista kerran/joukkue

9.5.6 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)

- a) Kohdan 3 mukaisesti sidokset ja tuet tulisi kiinnittää hyvin.
- b) YT-vähennys: 0,3 huonosti kiinnitetyistä sidoksista/tuista kerran/joukkue

9.5.7 Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen (0,3)

- a) Seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
 - Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailuareenalle
 - Joukkue ei juokse vapaaohjelma-alueelle aloitusasentoon
 - Voimistelijan vaihtaminen kesken vapaaohjelman
- b) YT-vähennys: 0,3 per kohta telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkomisesta.

9.6 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä

Ylituomarin (E1) vähennykset	Vähennys
1. Vapaaohjelman keskeyttäminen	1,0/voimistelija
2. Aika	
- Aikarajan ylittäminen/alittaminen	0,3
- Erittäin lyhyt ohjelma	2,0
3. Musiikki	0,3 kerran
4. Sääntöjenvastainen kilpailuasua	0,3 kerran
5. Korut	0,3 kerran
6. Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet	0,3 kerran
7. Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen	
- Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailualueelle	0,3
- Joukkue ei juokse vapaaohjelma-alueelle aloitusasentoon	0,3
- Voimistelijan vaihtaminen kesken vapaaohjelman	0,3

10 VOLTITTIRATA

Volttiradan pituus: 15 m

Vauhdinoton pituus: 6–16 m (pituus ilmoitetaan kilpailukutsussa)

Alastuloalue: volttiradan korkuinen, leveys 4 m, pituus 7 m. Joukkue voi käyttää lisämattoa, jonka paksuus on 10 cm.

Juoksuradan vieressä on lattiaan kiinnitetty mittanauha, joka kertoo etäisyyden alastuloalueesta.

Juoksu- tai volttirataa ei saa merkitä vaatteilla tai muulla tavalla.

Tarkemmat tiedot kilpailutelineistä on koottu kilpailujen järjestämishjeisiin.

10.1 Yleistä

- a) Kaikkien volttiratasuoritukseen osallistuvien voimistelijoiden täytyy osallistua myös vapaaohjelmaan, ellei heille ole myönnetty vapautusta perustellusta syystä. Vapautuksen voi myöntää kilpailun ensiapuhenkilö (sairastuminen/ loukkaantumistilanne) tai hakemuksesta TeamGymin kehittämisryhmä (muu syy). Seuraamuksena tämän säännön rikkomisesta on joukkueen sulkeminen kilpailusta.
- b) Volttiratasuoritus tehdään instrumentaalimusiikkiin.
- c) Suorituksen maksimikesto on 3:15.
- d) Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta.
- e) Kullakin kierroksella suorittaa vähintään 6 voimistelijaa. Voimistelijoiden määrä kierroksilla voi vaihdella. Ensimmäiset 6 arvostellaan kokonaisuudessaan, 7. voimistelijasta lähtien käytetään vain osaa vähennyksistä. Voimistelijoina saa vaihtaa kierrosten välillä.
- f) Sekajoukkueessa tyttöjen/poikien määrä kullakin kierroksella on vapaasti valittavissa.
- g) Alastulomatoilla täytyy olla yksi valmentaja varmistamassa, mieluiten radan vastakkaisella puolella tuomareista katsottuna. Varmistaja saa tarvittaessa astua myös volttiradalle suorituksen aikana. Varmistajan täytyy toimia vaaratilanteessa asianmukaisesti.
- h) Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- i) Kun joukkue on areenalla valmiina ja varmistaja alastulomatoilla, volttiradan ylituomari (E1) antaa merkin (vihreä lippu tai muu merkki), jolloin musiikki alkaa ja joukkue voi aloittaa suorituksensa.

10.2 C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (2,0)

Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta:

1. kierros (joukkuekierros)	Arabi-flikki-kerävoltti TAI Arabi-flikki-suora - Kuudella ensimmäisellä voimistelijalla tulee olla sama vartalonasento - Seitsemännestä voimistelijasta lähtien kukin voimistelija saa valita joko keräasennon tai suoran asennon. Suositus on, että samat liikesarjat tehdään peräkkäin.
2. kierros	Puolivoltti-voltti - Jokainen voimistelija saa valita vartalonasennon (kerä/taitto/suora) - Myös kierre sallitaan, mutta se ei nosta kierroksen arvoa (tällä kierroksella liikesarjan maksimiarvo on 0,6) - Suositus on, että samat liikesarjat tehdään peräkkäin
3. kierros	Kolmen akrobaattisen liikkeen yhdistelmä taaksepäin - Tuplavalotteja ei sallita - Seitsemännestä voimistelijasta lähtien: vapaavalintainen liikesarja taaksepäin (vähintään 2 liikettä, kaikki liikkeet taaksepäin) - Kuusi ensimmäistä liikesarjaa suoritetaan arvон mukaisessa vaikeusjärjestyksessä - Seitsemännestä voimistelijasta lähtien joukkue saa päättää järjestyksen. Samat liikesarjat suositellaan kuitenkin tehtäväksi peräkkäin.

- Sommitteluvähennykset tehdään C-pisteistä. Maksimivähennys sommittelusta on 2,0 pistettä. Joukkueen suoritus saattaa kerryttää enemmänkin sommitteluvähennyksiä, mutta tuomarit voivat vähentää vain maksimiin asti.
- Vain hyväksytyn vaikeusarvon saaneet liikkeet voivat täyttää sommitteluvaatimuksia. Joukkuekierroksella suoritettut liikkeet voivat täyttää sommitteluvaatimuksia, vaikka voimistelija ei suorittaisi täsmälleen samaa liikesarjaa kuin suurin osa joukkueesta (vaikka arvoksi tulee 0,0).
- Tauon, väliaskeleiden tai kaatumisen jälkeen suoritettuja liikkeitä ei huomioida.
- Jos kierroksella on enemmän kuin 6 voimistelijaa, käytetään 7. voimistelijasta lähtien sommitteluvähennyksistä ainoastaan kohdan 10.2.1.2 (Pakollinen liikesarja) mukaisia vähennyksiä.
- Jos kierroksella on vähemmän kuin 6 voimistelijaa, puuttuvista voimisteliijoista ei oteta sommitteluvähennyksiä.

10.2.1 Sommitteluvaatimusten määritelmät

Sommitteluvähennykset on merkitty kuhunkin otsikkoon (suluissa).

10.2.1.1 *Joukkuekierros (0,2 per voimistelija) – koskee kuutta ensimmäistä voimistelijaa*

- a) Ensimmäinen kierros on joukkuekierros. Tällä kierroksella kuuden ensimmäisen voimistelijan tulee suorittaa täsmälleen sama liikesarja.
- b) Liitteessä 5 on määritelty volttien vartalonasennot ja muut erilaisten liikkeiden tunnusmerkit.
- c) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka ei suorita joukkuekierrosta eli samaa liikesarjaa kuin muut (koskee kuutta ensimmäistä voimistelijaa).

10.2.1.2 *Pakollinen liikesarja (0,2 per voimistelija / 2,0) – koskee kaikkia voimistelijoita ja kaikkia kierroksia*

- a) Jokaisen kierroksella esiintyvän voimistelijan tulee suorittaa kohdan 10.2 taulukossa ko. kierrokselle määritelty pakollinen liikesarja.
- b) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka ei suorita säännöissä määriteltyä pakollista liikesarjaa.
- c) Vähennys: 2,0, jos enemmistö (yli puolet) kierroksen voimistelijoista suorittaa muuta kuin ko. kierroksella vaaditun pakollisen liikesarjan.
- d) Tätä vähennystä ei käytetä, jos voimistelijalta on jo vähennetty joukkuekierroksesta.

10.2.1.3 *Liikesarjojen järjestys 3. kierroksella (0,1 per voimistelija, joka kerta)*

- a) Kolmannella kierroksella suoritettavat liikesarjat saavat vaikeutua kierroksen loppua kohti.
- b) Kuuden ensimmäisen voimistelijan liikesarjat tulee suorittaa vaikeusjärjestyksessä.
- c) Joukkue saa päättää liikesarjojen järjestyksen 7. voimistelijasta lähtien. Kaikki samat liikesarjat suositellaan kuitenkin tehtäväksi peräkkäin.
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija, joka suorittaa liikesarjansa väärässä kohdassa kierrosta

10.2.1.4 *Liikesarjojen monipuolisuus (0,2 per voimistelija, joka kerta)*

- a) Samaa liikesarjaa ei saa toistaa muilla kierroksilla. Ks. erilaisten liikkeiden tunnusmerkit liitteestä 5.
- b) Toistosta voidaan vähentää vain kunkin kierroksen kuuden ensimmäisen voimistelijan kohdalla.
- c) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka suorittaa täsmälleen saman liikesarjan, joka on suoritettu jollakin toisella kierroksella. Kierrokselta, jolla toistettua liikesarjaa on tehty eniten, ei vähennetä toistosta.
- d) Poikkeus: jos voimistelija suorittaa väärän liikesarjan joukkuekierroksella ja sama sarja toistetaan myöhemmin muulla kierroksella, toistosta ei tehdä vähennystä.

10.2.1.5 Kierrokset eteen- ja taaksepäin (0,2 per voimistelija)

- a) Liikesarjojen suuntien määritelmät:
Eteenpäin: Voimistelija suorittaa liikesarjan eteenpäin, jos kaikki sarjan liikkeet ovat eteenpäin.
Taaksepäin: Voimistelija suorittaa liikesarjan taaksepäin, jos kaikki sarjan liikkeet ovat taaksepäin.
- b) Joukkueen tulee suorittaa vähintään yksi kierros kokonaan eteenpäin ja yksi kierros kokonaan taaksepäin.
- c) Vähennys: 0,2 puuttuvasta eteen- tai taaksekierroksesta per voimistelija

10.2.1.6 Liikkeiden määrä liikesarjassa (0,3 per voimistelija ja puuttuva liike)

- a) Jos voimistelija suorittaa vähemmän kuin vaaditun määrän liikkeitä, vähennetään kustakin puuttuvasta liikkeestä. Voimistelijan tulee tosissaan yrittää saavuttaa liikkeelle vaikeusarvo, jotta se voidaan laskea liikkeeksi. Liikkeeseen tulee siis ponnistaa ja liike tulee aloittaa niin, että tämä on selvästi nähtävissä. Jos voimistelija tosissaan yrittää suorittaa liikkeen, tätä vähennystä ei käytetä.
- b) Vähennys puuttuvasta liikkeestä voidaan tehdä millä tahansa kierroksella. Vaaditut määrät liikkeitä kullakin kierroksella:
- 1. kierros: 3 liikettä
 - 2. kierros: 2 liikettä
 - 3. kierros: 3 liikettä
- c) Jos voimistelijalta vähennetään joukkuekierroksesta, sen lisäksi ei vähennetä puuttuvasta liikkeestä.
- d) Jos voimistelija suorittaa läpijuoksun ilman yhtään hyväksyttyä liikettä, tätä vähennystä ei käytetä (E-paneeli vähentää läpijuoksusta).
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija ja puuttuva liike

10.2.2 Yhteenveto sommitteluvaatimuksista

Sommitteluvaatimukset	Vähennys
1. Joukkuekierros	0,2/voimistelija
2. Pakollinen liikesarja (<i>kaikki voimistelijat</i>) - yksittäinen voimistelija ei suorita pakollista liikesarjaa - enemmistö kierroksen voimistelijoista ei suorita pakollista liikesarjaa	0,2/voimistelija 2,0
3. Liikesarjojen järjestys 3. kierroksella	0,1/ voimistelija, joka kerta
4. Liikesarjojen monipuolisuus (toiston välttäminen)	0,2/ voimistelija, joka kerta
5. Kierrokset eteen- ja taaksepäin	0,2/voimistelija
6. Liikkeiden määrä liikesarjassa	0,3/voimistelija ja puuttuva liike

10.3 D-pisteet: Vaikeus (avoin vaikeusarvo)

- a) D-pisteet muodostetaan suoritettujen liikesarjojen vaikeusarvoista.
- b) Liikkeet tulee valita voimistelijoiden tason mukaan suorituspuhautta ja hyvää tekniikkaa painottaen.
- c) Liikkeiden ja yleisimpien liikesarjojen valmiiksi lasketut arvot löytyvät vaikeusarvotaulukosta (liite 3).
- d) Liikesarjan arvo saadaan laskemalla yhteen kahden arvokkaimman erilaisen liikkeen arvot. Jos voimistelija suorittaa vain yhden liikkeen, liikesarjan arvoksi tulee sen liikkeen arvo.
- e) Kierroksen arvo saadaan laskemalla kuuden ensimmäisen voimistelijan suorittamien liikesarjojen arvot yhteen.
- f) D-pisteet saadaan laskemalla kolmen kierroksen keskiarvo ja pyöristämällä se alaspäin 0,1 pisteen tarkkuudella.

10.3.1 Vaikeusarvo nollassi

Joukkueet täyttävät aiotut kierrokset ja liikesarjojen arvot arvostelulomakkeeseen. Kaikki liikkeet arvioidaan kuitenkin sen mukaan, mitä joukkue kilpailuhetkellä suorittaa.

Liike voi myös menettää arvon kokonaan. Vaikeusarvoksi tulee 0,0 seuraavissa tapauksissa:

- a) **Ei jalat edellä:** alastulohetkellä jokin muu kehonosa kuin jalkapohjat koskettaa alustaan ensimmäisenä tai yhtä aikaa jalkapohjien kanssa.
- b) **Kaatuminen alirotatation vuoksi:** alastulohetkellä jalkapohjat osuvat alustaan ensimmäisenä, mutta voimistelija kaatuu alirotatation vuoksi ottamatta yhtään askelta ennen kaatumista.
- c) **Luhistuminen/Kaatuminen linkkuun:** jalat edellä, mutta lonkka- tai polvinivelet koukistuvat täysin ja voimistelija kaatuu ottamatta askelia (taipuu kaksin kerroin tai polvet koukistuvat maksimiin).
- d) **Tauon jälkeen suoritettut liikkeet:** tauon, kaatumisen tai väliaskeleiden jälkeen suoritettuja liikkeitä ei lasketa vaikeusarvoon.
- e) **Läpijuoksu:** läpijuoksun arvo on 0,0.
- f) **Valmentaja suorittaa liikkeen:** näin katsotaan tapahtuvan, jos valmentaja
 - avustaa/tukee voimistelijaa liikkeen alussa
 - voimakkaalla työnnöllä tai kannattelulla pyrkii korjaamaan selvän puutteen liikkeen korkeudessa tai rotaatiossa ennen alastuloa. Tällöin valmentaja kannattelee pääosaa voimistelijan painosta tai valmentajan toiminta selvästi muuttaa voimistelijan korkeutta ja/tai rotaatiota.
- g) **Virhe joukkuekierroksella:** jos voimistelija ei tee joukkuekierroksella täsmälleen samaa liikesarjaa, jonka suurin osa ko. kierroksen voimisteliijoista suorittaa, on koko voimistelijan tekemän liikesarjan vaikeusarvo 0,0. Tämä koskee kuutta ensimmäistä voimistelijaa.

Jos epäroit, toimi voimistelijan edun mukaisesti.

10.4 E-pisteet: suoritus (10,00)

- a) E-tuomari laskee ensin kierroskohtaiset suorituspisteet: kullakin kierroksella kuuden ensimmäisen voimistelijan suoritusvähennykset lasketaan yhteen ja ne vähennetään 10,00 pisteestä. Jos kierroksella on enemmän kuin 6 voimistelijaa, käytetään 7. voimistelijasta lähtien vain osaa E-vähennyksistä (merkitty ko. vähennysten otsikoihin).
- b) Sen jälkeen E-tuomari laskee omat E-pisteensä: lasketaan kolmen kierroksen keskiarvo, ja se pyöristetään lähimpään 0,1 pisteeseen.
- c) Vähennykset tehdään kohtien 10.4.2.1–10.4.6.5 mukaisesti. Osa vähennyksistä koskee koko liikesarjaa ja osa vain tiettyjä liikkeitä.
- d) Liikkeitä, jotka suoritetaan tauon, väliaskeleiden tai kaatumisen jälkeen, ei huomioida.
- e) Kukin E-tuomari voi lisätä omiin pisteisiinsä 0,1 bonuksen suorituksesta (ks. 10.4.8.).
- f) Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään volttiradan loppupistemäärästä.

10.4.1 Suoritusvirheiden määritelmät

Suoritusvirheet on ryhmitelty liikkeen vaiheiden mukaan. Vaiheita ovat: ponnistus, lentovaihe, valmistautuminen alastuloon ja alastulo. Kunkin virheen maksimivähennys on merkitty otsikkoon (suluissa). Vaiheet ja vähennykset on selitetty tarkemmin liitteessä 6.

10.4.2 Ponnistus

10.4.2.1 Aikainen kierre (0,1)

- a) Ponnistushetkellä lantion tulisi osoittaa radan suuntaisesti suoraan eteenpäin/taaksepäin (toleranssi on 45°).
- b) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike liian aikaisesta kierteestä

10.4.3 Lentovaihe

10.4.3.1 Liikesarjan viimeisen yksöisvoltin korkeus (0,3)

- a) Tätä vähennystä käytetään vain yksöisvoltteihin, jotka suoritetaan liikesarjan viimeisenä liikkeenä.
- b) Liikesarjan viimeisen voltin tulee saavuttaa vaadittu korkeus (ks. liite 6).
- c) Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija liian matalasta viimeisestä yksöisvoltista

10.4.3.2 Vartalonasento volteissa (0,5)

- a) Volteissa tulee olla selkeä kerä-, taitto- tai suora asento. Jalkojen tulee pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Käsien tulee pysyä lähellä vartaloa.
- b) Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija ja liike lantio- ja/tai polvikulman virheistä
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike jalkojen avauksesta tai ristikkäisyydestä
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike virheestä pään asennossa
- e) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike virheistä nilkkojen asennossa
- f) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike, jossa kädet eivät ole lähellä vartaloa ja kierteen pyörimisakselia

10.4.4 Valmistautuminen alastuloon

10.4.4.1 Voltin avaus (0,3)

- a) Tätä vähennystä käytetään voltteihin, jotka suoritetaan liikesarjan viimeisenä liikkeenä.
- b) Avauksesta ei tehdä vähennystä, kun voimistelija
 - avaa voltin potkaisemalla saavuttamastaan parhaasta (pienimmästä) vartalonasennosta suoraan (viipymättä) ojennettuun vartalonasentoon ($> 150^\circ$ kulma lantiossa ja polvissa) JA
 - pitää ojennetun asennon vähintään siihen asti, että ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen
- c) Huom. kerä- ja taittovoltti voidaan avata ojennettuun vartalonasentoon missä tahansa kohdassa voltia. Tällöin lentovaihe päättyy, ja siirrytään valmistautumaan alastuloon. Ojennettu asento tulisi kuitenkin säilyttää, kunnes ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen (jalat osoittavat kello kahteen, kun jalat ovat suorat).
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija osittaisesta avauksesta (lantio- ja/tai polvikulma $< 150^\circ$)
- e) Vähennys: 0,1 per voimistelija myöhäisestä avauksesta TAI jos ojennettua asentoa ei pidetä riittävän pitkään
- f) Vähennys: 0,3 per voimistelija, jos voltia ei avata lainkaan

10.4.4.2 Kierteen valmistuminen (0,4)

- a) Kierteen tulee valmistua vaakatasoon mennessä (vaakataso = rotaatiosta on jäljellä 90° voltin valmistumiseen).
- b) Kierteen valmistuminen katsotaan lantiosta.
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike, jos kierre ei valmistu vaakatasoon mennessä
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike kierteen yli- tai alirotaatiosta alastulossa: $30\text{--}45^\circ$
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija ja liike kierteen yli- tai alirotaatiosta alastulossa: $> 45^\circ$

10.4.5 Alastulovaihe

10.4.5.1 Alastuloasento (0,3)

- a) Alastuloasentoa arvioidaan siinä kohtaa, kun voimistelija on ottanut vastaan ja absorboinut häneen alastulohetkellä kohdistuneen voiman. Tässä kohtaa voimistelija ei välttämättä ole vielä saavuttanut hallintaa.
- b) Sarjan viimeisen liikkeen alastulossa vartalon tulisi olla lähellä pystyasentoa.
- c) Alastuloasennosta ei tehdä vähennystä, jos ylävartalo pysyy selvästi vaakatason yläpuolella.
- d) Jalkojen koukistaminen on sallittua ilman vähennystä, kunhan lantio pysyy polvien yläpuolella. Jos lantio putoaa polvien alle, kyseessä on syvä kyykky.
- e) Vähennys: 0,1 tai 0,2 ylävartalon asennosta (ks. liite 6)
- f) Vähennys: 0,3 syvästä kyykystä

10.4.5.2 Alastulo alastuloalueelle (0,3)

- a) Kunkin liikesarjan viimeisen liikkeen alastulo tulisi tehdä alastuloalueelle.
- b) Ensimmäinen kosketus alastulomattoon tulisi tehdä 1,5 x 3 m kokoisen alastuloalueen sisälle.
- c) Ensimmäisen kosketuksen jälkeen on sallittua astua alastuloalueen ulkopuolelle ilman vähennystä.
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija, jos ensimmäinen kosketus mattoon on alastuloalueen rajaviivan päällä tai sen molemmin puolin (jos mikä tahansa kehonosa koskettaa alastulomattoa 1,5 x 3 m alueen ulkopuolella)
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija, jos alastulo tehdään kokonaan 1,5 x 3 m alastuloalueen ulkopuolelle. (Myös, jos alastulo jää radalle.)

10.4.5.3 Hallinta alastulossa (1,0)

- a) Alastulon tulisi olla hallittu, ja voimistelijan tulisi näyttää selkeä pysähdys ennen poistumista alastulomatoilta. Paikoilleen ei kuitenkaan tarvitse jäädä, vaan virran alta poistutaan viipymättä.
- b) Alastulon jälkeen saa ottaa yhden askeleen pois päin telineestä, kunhan lantio ei käänny askeleella enempää kuin 45°.
- c) Jalkoja ei tarvitse tuoda takaisin yhteen, kun hallinta on saavutettu.
- d) Muiden kehonosien liikkeistä, jotka eivät osu alustaan tai telineeseen, ei vähennetä (esim. käsien liikkeet tasapainon saavuttamiseksi).
- e) Vähennys: 0,1 pienestä korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hypähdys pois päin telineestä, jolla lantio kääntyy > 45° tai jolla molemmat jalat liikkuvat pois ensimmäisen kosketuksen kohdasta.
- f) Vähennys: 0,2 keskisuuresta korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hyppy kohti telinettä tai sivulle.

- g) Vähennys: 0,3 suuresta korjauksesta tai useista korjauksista hallinnan saavuttamiseksi. Esim. monta askelta mihin tahansa suuntaan.
- h) Vähennys: 0,5 kevyestä kosketuksesta käsillä, kyynärpäällä tai polvella alastulomattoon tai telineeseen (ei painoa).
- i) Vähennys: 1,0 kaatumisesta (tuki millä tahansa muulla kehonosalla kuin jalkaterillä ennen hallinnan saavuttamista). Jos voimistelija ottaa useita askelia hallinnan saavuttamiseksi, poistuu alastulomatoilta jaloillaan ja sen jälkeen kaatuu, vähennys on 0,3 (ei 1,0).

10.4.5.4 Valmentajan toiminta (1,5) – koskee kaikkia voimistelijoita!

- a) Valmentaja on voltitratasuorituksessa vain toimiakseen vaaratilanteessa loukkaantumisen välttämiseksi. Valmentajan ei ole tarkoitus kiinnittää huomiota itseensä eikä estää voimistelijoita kaatumasta.
- b) Jos valmentajan toiminta johtaa alastuloon jalat edellä, tehdään vähennys.
- c) Vähennys: 1,0 per voimistelija tukemisesta/avustamisesta (*myös 7. voim. etp.*)
- d) Vähennys: 1,5 per voimistelija, jos valmentaja ei toimi vaaratilanteessa (*myös 7. voim. etp.*)

10.4.6 Muut vähennykset

10.4.6.1 Vartalonasento muissa liikkeissä (0,4)

- a) Myös muissa vaikeusarvotaulukon liikkeissä (muut kuin voltit) tulee olla siisti, tarkoituksenmukainen vartalonasento. Jalkojen tulee pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Käsien ja jalkojen tulisi suoristua, kun ne irtoavat radasta.
- b) Vähennys: 0,1 tai 0,2 per voimistelija ja liike käsien koukistamisesta sekä hartia-, lantio- ja polvikulmavirheistä
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike jalkojen avauksesta tai ristikkäisyydestä sekä virheestä pään tai nilkkojen asennossa

10.4.6.2 Vauhdin säilyminen (0,3)

- a) Liikesarjan vauhdin tulisi säilyä tai kasvaa.
- b) Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija vauhdinmenetyksestä

10.4.6.3 Virta (0,1)

- a) Virran (ajan yksittäisten voimistelijoiden suoritusten välissä) tulisi olla tasainen. Vähintään kahden voimistelijan tulee liikkua yhtä aikaa, mutta seuraava voimistelija ei saa aloittaa ensimmäistä liikettä ennen kuin edellinen on tehnyt liikesarjansa viimeisen liikkeen alastulon.
- b) Vähennys: 0,1 per voimistelija joka kerta, kun virta on epätasainen, liian tiheä tai puuttuu kokonaan.

10.4.6.4 Läpijuoksu (3,0) – koskee kaikkia voimistelijoita!

- Jos voimistelija juoksee kohti telinettä, eikä suorita yhtään tunnistettavaa liikettä, tai juoksee läpi suorittamatta yhtään liikettä, vähennetään läpijuoksusta.
- Läpijuoksuvähennyksen lisäksi ko. voimistelijalta ei tehdä muita, kohtien 10.4.2–10.4.6.3 mukaisia suoritusvähennyksiä.
- Vähennys: 3,0 per voimistelija läpijuoksusta

10.4.6.5 Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0)

- Jos kierroksella on liian vähän voimistelijoita, vähennetään kultakin kierrokselta sääntöjenvastaisesta voimistelijoiden lukumäärästä.
- Vähennys: 3,0 per puuttuva voimistelija

10.4.7 Yhteenveto suoritusvähennyksistä

Suoritusvähennykset (10,00)	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
1. Aikainen kierre (0,1 per voimistelija ja liike)	x		
2. Viimeisen yksöisvoltin korkeus (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
3. Vartalonasento volteissa (0,5 per voimistelija ja liike)	x	x	0,3/0,4/0,5
4. Voltin avaus (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
5. Kierteen valmistuminen (0,4 per voimistelija ja liike)	x	x	0,3/0,4
6. Alastuloasento (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
7. Alastulo alastuloalueelle (0,3 per voimistelija)	x		0,3
8. Hallinta alastulossa (1,0 per voimistelija)	x	x	0,3/0,5/1,0
9. Valmentajan toiminta (1,5 per voimistelija)			1,0/1,5
10. Vartalonasento muissa liikkeissä (0,4 per voimistelija ja liike)	x	x	0,3/0,4
11. Vauhdin säilyminen (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
12. Virta (0,1 per voimistelija)	x		
13. Läpijuoksu (3,0 per voimistelija)			3,0
14. Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0 per voimistelija)			3,0

10.4.8 Bonus suorituksesta (max. 0,1)

- a) Joukkue voidaan palkita bonuksella, jos seuraavat kriteerit täyttyvät vähintään yhdellä kierroksella:
- kaikilla voimistelijoilla samanlainen tekniikka
 - kaikki alastulot tehdään hallitusti ja lähes pystysuoraan asentoon.
- b) Kukin tuomari päättää bonuksen antamisesta itse ja lisää sen omiin E-pisteisiinsä (0,1 per joukkue).

10.5 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

10.5.1 Aika (0,3)

- a) Suorituksen maksimikesto on 3:15.
- b) Ajanotto käynnistyy musiikin alkaessa ja päättyy, kun viimeinen voimistelija on tehnyt alastulon kolmannella kierroksella.
- c) Ajan ylittymisen jälkeen suoritettut liikkeet arvioidaan.
- d) E2 huolehtii ajanotosta.
- e) YT-vähennys: 0,3 aikarajan ylittymisestä

10.5.2 Musiikki (0,3)

- a) Koko voltitratasuoritus tehdään vapaavalintaiseen instrumentaalimusiikkiin.
- b) Musiikissa ei saa olla sanoja (koskee myös sanoja, joita ei ymmärretä). Ihmisääntä voidaan kuitenkin käyttää instrumenttina, esimerkiksi hyräillen ja viheltäen.
- c) YT-vähennys: 0,3 musiikin puuttumisesta tai selvistä sanoista musiikissa

10.5.3 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

- a) Jos voimistelija tai valmentaja ei noudata kilpailuasussaan sääntöjen kohtaa 3, vähennetään sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta. Myös seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
- irralliset/irtoavat esineet
 - vartalomaali
 - pestävät hiusvärit
 - FIG:n/EG:n tai Voimisteluliiton sääntöjen vastainen mainostaminen
- b) YT-vähennys: 0,3 sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta kerran/joukkue

10.5.4 Valmentajan ohjeet (0,3)

- a) Valmentajat eivät saa antaa mitään verbaalisia tai visuaalisia ohjeita voimistelijoille voltতিরাসুorituksen aikana.
- b) YT-vähennys: 0,3 ohjeiden antamisesta kerran/joukkue.
- c) Jos valmentaja haluaa joukkueen keskeyttävän suorituksensa teknisen vian tai loukkaantumisen takia, hän saa ohjeistaa keskeyttämisen ilman vähennystä. Loukkaantumistilanteessa valmentaja saa puhua voimistelijoille ilman vähennystä, vaikka hän toimisi varmistajana.

10.5.5 Korut (0,3)

- a) Kohtien 3.1 ja 3.2 mukaisesti voimistelijat ja varmistajat eivät saa käyttää näkyviä koruja.
- b) YT-vähennys: 0,3 koruista kerran/joukkue

10.5.6 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)

- a) Kohtien 3.1 ja 3.2 mukaisesti sidokset ja tuet tulisi kiinnittää hyvin.
- b) YT-vähennys: 0,3 huonosti kiinnitetyistä sidoksista/tuista kerran/joukkue

10.5.7 Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen (0,3)

- a) Seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
 - Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailuareenalle
 - Juoksu- tai voltতিরাদান merkitseminen (vaatteilla tai muutoin)
 - Suorituksen aloittaminen ennen ylituomarin (E1) merkkiä
 - Enemmän kuin yksi varmistaja alastulomatoilla
 - Varmistaja poistuu alastulomatoilta/voltতিরাদালta kierroksen aikana. Jos varmistaja poistuu matoilta varmistamisen tai loukkaantumisen vuoksi, poistumisesta ei vähennetä.
- b) YT-vähennys: 0,3 per kohta telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkomisesta

10.6 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä

Ylituomarin (E1) vähennykset	Vähennys
1. Aikarajan ylittäminen	0,3
2. Musiikin puuttuminen tai sanat	0,3 kerran
3. Sääntöjenvastainen kilpailuasua	0,3 kerran
4. Valmentajan ohjeet	0,3 kerran
5. Korut	0,3 kerran
6. Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet	0,3 kerran
7. Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen	
- Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailualueelle	0,3
- Juoksuvauhdin/radan merkitseminen	0,3
- Suorituksen aloittaminen ennen E1:n merkkiä	0,3
- Enemmän kuin yksi varmistaja alastulomatoilla	0,3
- Varmistaja poistuu alastulomatoilta	0,3

11 TRAMPETTI

Vauhdinoton pituus: 25 m

Trampetti:

- kaksi eri jäykkyysvaihtoehtoa: 32 ja 36 joustaa
- kulma: takareuna 60–75 cm

Hyppytelineen korkeusvaihtoehdot: 145 tai 150 cm

Alastulo: noin trampetin takareunan korkuinen mattokasa (max. 80 cm), kasan päällimmäisenä on kovikematto.

Juoksuradan vieressä on lattiaan kiinnitetty mittanauha, joka kertoo etäisyyden alastuloalueesta. Juoksurataa ei saa merkitä vaatteilla tai muulla tavalla.

Tarkemmat tiedot kilpailutelineistä on koottu kilpailujen järjestämisohjeisiin.

11.1 Yleistä

- a) Kaikkien trampettisuoritukseen osallistuvien voimistelijoiden täytyy osallistua myös vapaaohjelmaan, ellei heille ole myönnetty vapautusta perustellusta syystä. Vapautuksen voi myöntää kilpailun ensiapuhenkilö (sairastuminen/ loukkaantumistilanne) tai hakemuksesta TeamGymin kehittämisryhmä (muu syy). Seuraamuksena tämän säännön rikkomisesta on joukkueen sulkeminen kilpailusta.
- b) Trampettisuoritus tehdään instrumentaalimusiikkiin.
- c) Suorituksen maksimikesto on 3:15.
- d) Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta.
- e) Kullakin kierroksella suorittaa vähintään 6 voimistelijaa. Voimistelijoiden määrä kierroksilla voi vaihdella. Ensimmäiset 6 arvostellaan kokonaisuudessaan, 7. voimistelijasta lähtien käytetään vain osaa vähennyksistä. Voimistelijoina saa vaihtaa kierrosten välillä.
- f) Sekajoukkueessa tyttöjen/poikien määrä kullakin kierroksella on vapaasti valittavissa.
- g) Alastulomatoilla täytyy olla kaksi valmentajaa varmistamassa. Varmistajan täytyy toimia vaaratilanteessa asianmukaisesti.
- h) Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- i) Kun joukkue on areenalla valmiina ja varmistaja alastulomatoilla, trampetin ylituomari (E1) antaa merkin (vihreä lippu tai muu merkki), jolloin musiikki alkaa ja joukkue voi aloittaa suorituksensa.

11.2 C-pisteet: Sommitteluvaatimukset (2,0)

Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta:

1. kierros (joukkuekierros)	Tsukaharan alku seisomaan
2. kierros	Suora 360° TAI Suora 540° • Kuuden ensimmäisen voimistelijan tulee tehdä sama liike • Seitsemännestä voimistelijasta lähtien: suora tai suora kierteellä • Suositus on, että samat liikkeet tehdään peräkkäin myös seitsemännestä voimistelijasta lähtien
3. kierros	Vapaavalintainen liike ilman hyppytelinettä • Tuplavoittoa ei sallita • Kuusi ensimmäistä liikettä suoritetaan arvonn mukaisessa vaikeusjärjestyksessä • Seitsemännestä voimistelijasta lähtien joukkue saa päättää järjestyksen. Samat liikkeet suositellaan kuitenkin tehtäväksi peräkkäin.

- Sommitteluvähennykset tehdään C-pisteistä. Maksimivähennys sommittelusta on 2,0 pistettä. Joukkueen suoritus saattaa kerryttää enemmänkin sommitteluvähennyksiä, mutta tuomarit voivat vähentää vain maksimiin asti.
- Vain hyväksytyn vaikeusarvon saaneet liikkeet voivat täyttää sommitteluvaatimuksia. Joukkuekierroksella suoritettavat liikkeet voivat täyttää sommitteluvaatimuksia, vaikka voimistelija ei suorittaisi täsmälleen samaa liikettä kuin suurin osa joukkueesta (vaikka arvoksi tulee 0,0).
- Jos kierroksella on enemmän kuin 6 voimistelijaa, käytetään 7. voimistelijasta lähtien sommitteluvähennyksistä ainoastaan kohdan 11.2.1.2 (Pakollinen liike) mukaisia vähennyksiä.
- Jos kierroksella on vähemmän kuin 6 voimistelijaa, puuttuvista voimisteliijoista ei oteta sommitteluvähennyksiä.

11.2.1 Sommitteluvaatimusten määritelmät

Sommitteluvähennykset on merkitty kuhunkin otsikkoon (suluissa).

11.2.1.1 Joukkuekierros (0,2 per voimistelija) – koskee kuutta ensimmäistä voimistelijaa

- a) Ensimmäinen kierros on joukkuekierros. Tällä kierroksella kuuden ensimmäisen voimistelijan tulee suorittaa täsmälleen sama liike.
- b) Liitteessä 5 on määritelty volttien vartalonasennot ja muut erilaisten liikkeiden tunnusmerkit.
- c) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka ei suorita joukkuekierrosta eli samaa liikettä kuin muut (koskee kuutta ensimmäistä voimistelijaa).

11.2.1.2 Pakollinen liike (0,2 per voimistelija / 2,0) – koskee kaikkia voimisteliijoita ja kaikkia kierroksia

- a) Jokaisen kierroksella esiintyvän voimistelijan tulee suorittaa kohdan 11.2 taulukossa ko. kierrokselle määritelty pakollinen liike.
- b) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka ei suorita säännöissä määriteltyä pakollista liikettä.
- c) Vähennys: 2,0, jos enemmistö (yli puolet) kierroksen voimisteliijoista suorittaa muuta kuin ko. kierroksella vaaditun pakollisen liikkeen.
- d) Tätä vähennystä ei käytetä, jos voimistelijalta on jo vähennetty joukkuekierroksesta.

11.2.1.3 Liikkeiden järjestys 3. kierroksella (0,1 per voimistelija, joka kerta)

- a) Kolmannella kierroksella suoritettavat liikkeet saavat vaikeutua kierroksen loppua kohti.
- b) Kuuden ensimmäisen voimistelijan liikkeet tulee suorittaa vaikeusjärjestyksessä.
- c) Joukkue saa päättää liikkeiden järjestyksen 7. voimistelijasta lähtien. Kaikki samat liikkeet suositellaan kuitenkin tehtäväksi peräkkäin.
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija, joka suorittaa liikkeensä väärässä kohdassa kierrosta

11.2.1.4 Liikkeiden monipuolisuus (0,2 per voimistelija, joka kerta)

- a) Samaa liikettä ei saa toistaa muilla kierroksilla. Ks. erilaisten liikkeiden tunnusmerkit liitteestä 5.
- b) Toistosta voidaan vähentää vain kunkin kierroksen kuuden ensimmäisen voimistelijan kohdalla.
- c) Vähennys: 0,2 per voimistelija, joka suorittaa täsmälleen saman liikkeen, joka on suoritettu jollakin toisella kierroksella. Kierrokselta, jolla toistettua liikettä on tehty eniten, ei tehdä vähennystä toistosta.
- d) Poikkeus: jos voimistelija suorittaa väärän liikkeen joukkuekierroksella ja sama liike toistetaan myöhemmin muulla kierroksella, toistosta ei tehdä vähennystä.

11.2.1.5 Kierros hyppytelineellä ja ilman hyppytelinettä (0,2 per voimistelija)

- Joukkueen tulee suorittaa yksi kierros hyppytelineellä ja kaksi kierrosta ilman hyppytelinettä.
- Jos yksittäiset voimistelijat juoksevat läpi tai eivät suorita sallittua liikettä, se ei aiheuta vähennystä tämän otsikon alla.
- Vähennys: 2,0 puuttuvasta kierroksesta hyppytelinettä käyttäen / ilman hyppytelinettä.

11.2.2 Yhteenveto sommitteluvaatimuksista

Sommitteluvaatimukset	Vähennys
1. Joukkuekierros	0,2/voimistelija
2. Pakollinen liikesarja (<i>kaikki voimistelijat</i>) - yksittäinen voimistelija ei suorita pakollista liikettä - enemmistö kierroksen voimisteliijoista ei suorita pakollista liikettä	0,2/voimistelija 2,0
3. Liikesarjojen järjestys 3. kierroksella	0,1/voimistelija, joka kerta
4. Liikkeiden monipuolisuus (toiston välttäminen)	0,2/voimistelija, joka kerta
5. Kierros hyppytelineellä ja ilman	2,0/voimistelija

11.3 D-pisteet: Vaikeus (avoin vaikeusarvo)

- D-pisteet muodostetaan suoritettujen liikkeiden vaikeusarvoista.
- Liikkeet tulee valita voimistelijoiden tason mukaan suorituspuhtautta ja hyvää tekniikkaa painottaen.
- Liikkeiden arvot löytyvät vaikeusarvotaulukosta (liite 4).
- Kierroksen arvo saadaan laskemalla kuuden ensimmäisen voimistelijan suorittamien liikkeiden arvot yhteen.
- D-pisteet saadaan laskemalla kolmen kierroksen keskiarvo ja pyöristämällä se alaspäin 0,1 pisteen tarkkuudella.

11.3.1 Vaikeusarvo nollaksi

Joukkueet täyttävät aiotut kierrokset ja liikkeiden arvot arvostelulomakkeeseen. Kaikki liikkeet arvioidaan kuitenkin sen mukaan, mitä joukkue kilpailuhetkellä suorittaa.

Liike voi myös menettää arvon kokonaan. Vaikeusarvoksi tulee 0,0 seuraavissa tapauksissa:

- f) **Ei jalat edellä:** alastulohetkellä jokin muu kehonosa kuin jalkapohjat koskettaa alustaan ensimmäisenä tai yhtä aikaa jalkapohjien kanssa.
- g) **Kaatuminen alirotatation vuoksi:** alastulohetkellä jalkapohjat osuvat alustaan ensimmäisenä, mutta voimistelija kaatuu alirotatation vuoksi ottamatta yhtään askelta ennen kaatumista.
- h) **Luhistuminen/Kaatuminen linkkuun:** jalat edellä, mutta lonkka- tai polvinivelet koukistuvat täysin ja voimistelija kaatuu ottamatta askelia (taipuu kaksin kerroin tai polvet koukistuvat maksimiin).
- i) **Läpijuoksu:** läpijuoksun arvo on 0,0.
- j) **Valmentaja suorittaa liikkeen:** näin katsotaan tapahtuvan, jos valmentaja
 - avustaa/tukee voimistelijaa liikkeen alussa
 - voimakkaalla työllä tai kannattelulla pyrkii korjaamaan selvän puutteen liikkeen korkeudessa tai rotaatiossa ennen alastuloa. Tällöin valmentaja kannattelee pääosaa voimistelijan painosta tai valmentajan toiminta selvästi muuttaa voimistelijan korkeutta ja/tai rotaatiota.
- k) **Virhe joukkuekierroksella:** jos voimistelija ei tee joukkuekierroksella täsmälleen samaa liikettä, jonka suurin osa ko. kierroksen voimistelijasta suorittaa, on voimistelijan tekemän liikkeen vaikeusarvo 0,0.

Jos epäröit, toimi voimistelijan edun mukaisesti.

11.4 E-pisteet: suoritus (10,00)

- a) E-tuomari laskee ensin kierroskohtaiset suorituspisteet: kullakin kierroksella kuuden ensimmäisen voimistelijan suoritusvähennykset lasketaan yhteen ja ne vähennetään 10,00 pisteestä. Jos kierroksella on enemmän kuin 6 voimistelijaa, käytetään 7. voimistelijasta lähtien vain osaa E-vähennyksistä (merkitty ko. vähennysten otsikoihin).
- b) Sen jälkeen E-tuomari laskee omat E-pisteensä: lasketaan kolmen kierroksen keskiarvo, ja se pyöristetään lähimpään 0,1 pisteeseen.
- c) Vähennykset tehdään kohtien 11.4.2.1–11.4.6.3 mukaisesti.
- d) Kukin E-tuomari voi lisätä omiin pisteisiinsä 0,1 bonuksen suorituksesta (ks. 11.4.8.).
- e) Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään trampetin loppupistemäärästä.

11.4.1 Suoritusvirheiden määritelmät

Suoritusvirheet on ryhmitelty liikkeen vaiheiden mukaan. Vaiheita ovat: ponnistus, lentovaihe, valmistautuminen alastuloon ja alastulo. Kunkin virheen maksimivähennys on merkitty otsikkoon (suluissa). Vaiheet ja vähennykset on selitetty tarkemmin liitteessä 6.

11.4.2 Ponnistus

11.4.2.1 Aikainen kierre (0,1)

- a) Ponnistushetkellä lantion tulisi osoittaa suoraan eteenpäin juoksuradan suuntaisesti (toleranssi on 45°).
- b) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike liian aikaisesta kierteestä

11.4.2.2 Hyppytelineen käyttö (0,6)

- a) Voimistelijan tulee koskettaa hyppytelinettä molemmilla käsillä. Kun voimistelija irtoaa hyppytelineestä, vartalon tulee ojentua (myös jalat, hartiat ja kädet), ja liikkeen tulee kulkea pystytason kautta. Voimistelijan tulee myös tehdä hyppytelineestä selkeä käsityöntö, jonka avulla liike nousee hyppytelineestä.
- b) Vähennys: 0,1 per voimistelija, jos voimistelija irtoaa hyppytelineestä liian aikaisin (ei 45° sisällä pystytasosta trampetin puolella)
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija, jos liike ei selvästi nouse hyppytelineestä
- d) Vähennys: 0,1 tai 0,2 per voimistelija, jos vartalo ei ojennu, kun voimistelija irtoaa hyppytelineestä
- e) Vähennys: 0,2 per voimistelija, jos voimistelija irtoaa hyppytelineestä liian myöhään (ei 30° sisällä pystytasosta alastulon puolella)
- f) Vähennys: 0,2 per voimistelija, jos kädet eivät ojennu, kun voimistelija irtoaa hyppytelineestä
- g) Vähennys: 0,6 per voimistelija, jos voimistelija koskee hyppytelineeseen vain yhdellä kädellä. Jos kumpikaan käsi ei koske hyppytelineeseen, ks. kohta 11.4.6.2 (*läpijuoksu*).

11.4.3 Lentovaihe

11.4.3.1 Yksöisvoltin korkeus (0,3)

- a) Tätä vähennystä käytetään vain yksöisvoltteihin.
- b) Voltin tulee saavuttaa vaadittu korkeus (ks. liite 6).
- c) Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija liian matalasta yksöisvoltista

11.4.3.2 Vartalonasento volteissa (0,5)

- a) Volteissa tulee olla selkeä kerä-, taitto- tai suora asento. Jalkojen tulee pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Käsien tulee pysyä lähellä vartaloa.
- b) Vähennys: 0,1, 0,2 tai 0,3 per voimistelija ja liike lantio- ja/tai polvikulman virheistä
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike jalkojen avauksesta tai ristikkäisyydestä
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike virheestä pään asennossa
- e) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike virheistä nilkkojen asennossa
- f) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike, jossa kädet eivät ole lähellä vartaloa ja kierteen pyörimisakselia

11.4.4 Valmistautuminen alastuloon

11.4.4.1 Voltin avaus (0,3)

- a) Avauksesta ei tehdä vähennystä, kun voimistelija
 - avaa voltin potkaisemalla saavuttamastaan parhaasta (pienimmästä) vartalonasennosta suoraan (viipymättä) ojennettuun vartalonasentoon ($> 150^\circ$ kulma lantiossa ja polvissa) JA
 - pitää ojennetun asennon vähintään siihen asti, että ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen
- b) Huom. kerä- ja taittovoltti voidaan avata ojennettuun vartalonasentoon missä tahansa kohdassa voltia. Tällöin lentovaihe päättyy, ja siirrytään valmistautumaan alastuloon. Ojennettu asento tulisi kuitenkin säilyttää, kunnes ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen (jalat osoittavat kello kahteen, kun jalat ovat suorat).
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija osittaisesta avauksesta (lantio- ja/tai polvikulma $< 150^\circ$)
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija myöhäisestä avauksesta TAI jos ojennettua asentoa ei pidetä riittävän pitkään
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija, jos voltia ei avata lainkaan

11.4.4.2 Kierteen valmistuminen (0,4)

- a) Kierteen tulee valmistua vaakatasoon mennessä (vaakataso = rotaatiosta on jäljellä 90° voltin valmistumiseen).
- b) Kierteen valmistuminen katsotaan lantiosta.
- c) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike, jos kierre ei valmistu vaakatasoon mennessä
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija ja liike kierteen yli- tai alirotaatiosta alastulossa: $30-45^\circ$
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija ja liike kierteen yli- tai alirotaatiosta alastulossa: $> 45^\circ$

11.4.5 Alastulovaihe

11.4.5.1 Alastuloasento (0,3)

- a) Alastuloasentoa arvioidaan siinä kohtaa, kun voimistelija on ottanut vastaan ja absorboinut häneen alastulohetkellä kohdistuneen voiman. Tässä kohtaa voimistelija ei välttämättä ole vielä saavuttanut hallintaa.
- b) Alastulossa vartalon tulisi olla lähellä pystyasentoa.
- c) Alastuloasennosta ei tehdä vähennystä, jos ylävartalo pysyy selvästi vaakatason yläpuolella.
- d) Jalkojen koukistaminen on sallittua ilman vähennystä, kunhan lantio pysyy polvien yläpuolella. Jos lantio putoaa polvien alle, kyseessä on syvä kyykky.
- e) Vähennys: 0,1 tai 0,2 ylävartalon asennosta (ks. liite 6)
- f) Vähennys: 0,3 syvästä kyykystä

11.4.5.2 Alastulo alastuloalueelle (0,3)

- a) Alastulo tulisi tehdä alastuloalueelle.
- b) Ensimmäinen kosketus alastulomattoon tulisi tehdä 1,5 x 3 m kokoisen alastuloalueen sisälle.
- c) Ensimmäisen kosketuksen jälkeen on sallittua astua alastuloalueen ulkopuolelle ilman vähennystä.
- d) Vähennys: 0,1 per voimistelija, jos ensimmäinen kosketus mattoon on alastuloalueen rajaviivan päällä tai sen molemmin puolin (jos mikä tahansa kehonosa koskettaa alastulomattoja 1,5 x 3 m alueen ulkopuolella)
- e) Vähennys: 0,3 per voimistelija, jos alastulo tehdään kokonaan 1,5 x 3 m alastuloalueen ulkopuolelle

11.4.5.3 Hallinta alastulossa (1,0)

- a) Alastulon tulisi olla hallittu, ja voimistelijan tulisi näyttää selkeä pysähdys ennen poistumista alastulomatoilta. Paikoilleen ei kuitenkaan tarvitse jäädä, vaan virran alta poistutaan viipymättä.
- b) Alastulon jälkeen saa ottaa yhden askeleen pois päin telineestä, kunhan lantio ei käänny askeleella enempää kuin 45°.
- c) Jalkoja ei tarvitse tuoda takaisin yhteen, kun hallinta on saavutettu.
- d) Muiden kehonosien liikkeistä, jotka eivät osu alustaan tai telineeseen, ei vähennetä (esim. käsien liikkeet tasapainon saavuttamiseksi).
- e) Vähennys: 0,1 pienestä korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hypähdys pois päin telineestä, jolla lantio kääntyy > 45° tai jolla molemmat jalat liikkuvat pois ensimmäisen kosketuksen kohdasta.
- f) Vähennys: 0,2 keskisuuresta korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hyppy kohti telinettä tai sivulle.
- g) Vähennys: 0,3 suuresta korjauksesta tai useista korjauksista hallinnan saavuttamiseksi. Esim. monta askelta mihin tahansa suuntaan.
- h) Vähennys: 0,5 kevyestä kosketuksesta käsillä, kyynärpäällä tai polvella alastulomattoon tai telineeseen (ei painoa).
- i) Vähennys: 1,0 kaatumisesta (tuki millä tahansa muulla kehonosalla kuin jalkaterillä ennen hallinnan saavuttamista). Jos voimistelija ottaa useita askelia hallinnan saavuttamiseksi, poistuu alastulomatoilta jaloillaan ja sen jälkeen kaatuu, vähennys on 0,3 (ei 1,0).

11.4.5.4 Valmentajan toiminta (1,5) – koskee kaikkia voimistelijoita!

- a) Valmentaja on voltitratasuorituksessa vain toimiakseen vaaratilanteessa loukkaantumisen välttämiseksi. Valmentajan ei ole tarkoitus kiinnittää huomiota itseensä eikä estää voimistelijoita kaatumasta.
- b) Jos valmentajan toiminta johtaa alastuloon jalat edellä, tehdään vähennys.
- c) Vähennys: 1,0 per voimistelija tukemisesta/avustamisesta (*myös 7. voim. etp.*)
- d) Vähennys: 1,5 per voimistelija, jos valmentaja ei toimi vaaratilanteessa (*myös 7. voim. etp.*)

11.4.6 Muut vähennykset

11.4.6.1 Virta (0,1)

- a) Virran (ajan yksittäisten voimistelijoiden suoritusten välissä) tulisi olla tasainen. Vähintään kahden voimistelijan tulee liikkua yhtä aikaa, mutta seuraava voimistelija ei saa aloittaa liikettään ennen kuin edellinen voimistelija on tehnyt alastulon.
- b) Vähennys: 0,1 per voimistelija joka kerta, kun virta on epätasainen, liian tiheä tai puuttuu kokonaan.

11.4.6.2 Läpijuoksu (3,0) – koskee kaikkia voimistelijoita!

- a) Jos voimistelija juoksee kohti telinettä, eikä suorita mitään tunnistettavaa liikettä, tai juoksee läpi suorittamatta yhtään liikettä, vähennetään läpijuoksusta.
- b) Jos voimistelija ylittää hyppytelineen ilman minkäänlaista käsikosketusta, vähennetään läpijuoksusta.
- c) Läpijuoksuvähennyksen lisäksi ko. voimistelijalta ei tehdä muita, kohtien 11.4.2–11.4.6.1 mukaisia suoritusvähennyksiä.
- d) Vähennys: 3,0 per voimistelija läpijuoksusta

11.4.6.3 Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0)

- a) Jos kierroksella on liian vähän voimistelijoita, vähennetään kultakin kierrokselta sääntöjenvastaisesta voimistelijoiden lukumäärästä.
- b) Vähennys: 3,0 per puuttuva voimistelija

11.4.7 Yhteenveto suoritusvähennyksistä

Suoritusvähennykset (10,00)	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
1. Aikainen kierre (0,1 per voimistelija)	x		
2. Kosketus hyppytelineeseen (0,6 per voimistelija)	x	x	0,3/0,4/0,5/0,6
3. Yksöisvoltin korkeus (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
4. Vartalonasento volteissa (0,5 per voimistelija)	x	x	0,3/0,4/0,5
5. Voltin avaus (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
6. Kierteen valmistuminen (0,4 per voimistelija)	x	x	0,3/0,4
7. Alastuloasento (0,3 per voimistelija)	x	x	0,3
8. Alastulo alastuloalueelle (0,3 per voimistelija)	x		0,3
9. Hallinta alastulossa (1,0 per voimistelija)	x	x	0,3/0,5/1,0
10. Valmentajan toiminta (1,5 per voimistelija)			1,0/1,5
11. Virta (0,1 per voimistelija)	x		
12. Läpijuoksu (3,0 per voimistelija)			3,0
13. Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0 per voimistelija)			3,0

11.4.8 Bonus suorituksesta (max. 0,1)

- a) Joukkue voidaan palkita bonuksella, jos seuraavat kriteerit täyttyvät vähintään yhdellä kierroksella:
- kaikilla voimisteliijoilla samanlainen tekniikka
 - kaikki alastulot tehdään hallitusti ja lähes pystysuoraan asentoon.
- b) Kukin tuomari päättää bonuksen antamisesta itse ja lisää sen omiin E-pisteisiinsä (0,1 per joukkue).

11.5 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

11.5.1 Aika (0,3)

- a) Suorituksen maksimikesto on 3:15.
- b) Ajanotto käynnistyy musiikin alkaessa ja päättyy, kun viimeinen voimistelija on tehnyt alastulon kolmannella kierroksella.
- c) Ajan ylittymisen jälkeen suoritettavat liikkeet arvioidaan.
- d) E2 huolehtii ajanotosta.
- e) YT-vähennys: 0,3 aikarajan ylittymisestä

11.5.2 Musiikki (0,3)

- a) Koko trampettisuoritus tehdään vapaavalintaiseen instrumentaalimusiikkiin.
- b) Musiikissa ei saa olla sanoja (koskee myös sanoja, joita ei ymmärretä). Ihmisääntä voidaan kuitenkin käyttää instrumenttina, esimerkiksi hyräillen ja viheltäen.
- c) YT-vähennys: 0,3 musiikin puuttumisesta tai selvistä sanoista musiikissa

11.5.3 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

- a) Jos voimistelija tai valmentaja ei noudata kilpailuasussaan sääntöjen kohtaa 3, vähennetään sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta. Myös seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
 - irralliset/irtoavat esineet
 - vartalomaali
 - pestävät hiusvärit
 - FIG:n/EG:n tai Voimisteluliiton sääntöjen vastainen mainostaminen
- b) YT-vähennys: 0,3 sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta kerran/joukkue

11.5.4 Valmentajan ohjeet (0,3)

- a) Valmentajat eivät saa antaa mitään verbaalisia tai visuaalisia ohjeita voimistelijoille trampettisuorituksen aikana.
- b) YT-vähennys: 0,3 ohjeiden antamisesta kerran/joukkue.
- c) Jos valmentaja haluaa joukkueen keskeyttävän suorituksensa teknisen vian tai loukkaantumisen takia, hän saa ohjeistaa keskeyttämisen ilman vähennystä. Loukkaantumistilanteessa valmentaja saa puhua voimistelijoille ilman vähennystä, vaikka hän toimisi varmistajana.

11.5.5 Korut (0,3)

- a) Kohtien 3.1 ja 3.2 mukaisesti voimistelijat ja varmistajat eivät saa käyttää näkyviä koruja.
b) YT-vähennys: 0,3 koruista kerran/joukkue

11.5.6 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)

- a) Kohtien 3.1 ja 3.2 mukaisesti sidokset ja tuet tulisi kiinnittää hyvin.
b) YT-vähennys: 0,3 huonosti kiinnitetyistä sidoksista/tuista kerran/joukkue

11.5.7 Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen (0,3)

- a) Seuraavista vähennetään tämän otsikon alla:
- Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailuareenalle
 - Juoksuvauhdin merkitseminen (vaatteilla tai muutoin) tai juoksuvauhdin pidentäminen
 - Suorituksen aloittaminen ennen ylituomarin (E1) merkkiä
 - Enemmän kuin kaksi varmistajaa alastulomatoilla
 - Molemmat varmistajat poistuvat alastulomatoilta kierroksen aikana. Jos varmistaja poistuu matoilta varmistamisen tai loukkaantumisen vuoksi, poistumisesta ei vähennetä.
- b) YT-vähennys: 0,3 per kohta telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkomisesta

11.6 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä

Ylituomarin (E1) vähennykset	Vähennys
1. Aikarajan ylittäminen	0,3
2. Musiikin puuttuminen tai sanat	0,3 kerran
3. Sääntöjenvastainen kilpailuasua	0,3 kerran
4. Valmentajan ohjeet	0,3 kerran
5. Korut	0,3 kerran
6. Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet	0,3 kerran
7. Telinekohtaisten vaatimusten tai kilpailusääntöjen rikkominen	
- Sääntöjenvastainen sisääntulo kilpailualueelle	0,3
- Juoksuvauhdin merkitseminen tai pidentäminen	0,3
- Suorituksen aloittaminen ennen E1:n merkkiä	0,3
- Enemmän kuin kaksi varmistajaa alastulomatoilla	0,3
- Molemmat varmistajat poistuvat alastulomatoilta	0,3

LIITE 1

VAPAAOHJELMA – VAIKEUSOSIEN YLEISET VAATIMUKSET

Arvon saadakseen vaikeusosan tulee täyttää kaikki vaikeusarvovaatimukset. Kaikkien joukkueen voimistelijoiden tulee suorittaa samat vaikeusosat samalla tavalla (esim. kaikki tekevät alastulon yhdelle jalalle). Peilikuvana suorittaminen on sallittua. Jos muuta ei ole mainittu, joukkue saa valita vaikeusosan suoritustavan (esim. ponnistussuunta, ponnistus/alastulo yhdelle tai kahdelle jalalle, vartalon asento tai käsien ja jalkojen paikka vaikeusosan aikana).

Voimistelijoiden tulee suorittaa vaikeusosat koreografiassa yhtä aikaa.

Koreografiassa sallitaan enintään kolme juoksu- tai kävelyaskelta juuri ennen vaikeusosaa. Vaikeusosat tulee merkitä arvostelulomakkeeseen.

Suora vartalo: Vaikeusosissa, joissa tulee olla suora vartalo, vartalo saa taipua/poiketa suorasta enintään 30°.

Vartalonasento: Vaikeusosissa, joissa vartalon tulee olla pystysuorassa, toleranssi on 30°. Vaikeusosissa, joissa vartalon tulee olla vaakatasossa, vartalon linja määritetään ylävartalon ylälinjasta (lantioista olkanivelen sisäpuolelle) ja toleranssi on 15°. Vaikeusosissa, joissa ylävartalo ei saa kiertyä, toleranssi kiertymiselle on 15°. Vaikeusosissa, joissa vartalon linjan tulee olla vaakatasossa, toleranssi on 30°.

Jalkojen avaus/lantiokulma/polvikulma: Vaikeusosissa, joissa on liikkuvuusvaatimus (esim. jalkojen avaus tai lantio-/polvikulma hypyissä, tasapainoissa jne.), toleranssi jalkojen avaukselle ja lantio-/polvikulmalle on 15°. Vaatimusta suuremman liikkuvuuden osoittaminen tai pienempi lantio-/polvikulma ei vaikuta vaikeusarvoon.

Jalat/polvet yhdessä: Vaikeusosissa, joissa jalkojen/polvien tulee olla yhdessä, toleranssi on 15°.

Suorat jalat / suora lantio: Vaikeusosissa, joissa tulee olla suorat jalat tai suora lantio, toleranssi on 15°.

Suorat kädet: Vaikeusosissa, joissa tulee olla suorat kädet, toleranssi on 15°.

Käännös/kierre: Käännöksen/kierteen tulee valmistua kokonaan. Käännöksen/kierteen määrä katsotaan lantiosta (ponnistus ja alastulo / piruetin lähtö ja lopetus). Yli- ja alirotatiota sallitaan liikkeen alussa ja lopussa yhteensä max. 45°. (Yli- ja alirotatiion yhteenlaskettu toleranssi liikkeessä on 45°.)

Liikeryhmien yleiset vaikeusarvovaatimukset on kirjattu seuraavaan osioon.

Vaikeusarvotaulukon ensimmäisessä sarakkeessa kerrotaan liikekohtaiset vaikeusarvovaatimukset. Joillakin vaikeusosilla on lisäksi tarkentavia vaatimuksia, jotka on kirjattu liikkeen omaan laatikkoon. Kuvat ovat suuntaa antavia.

Poikkeukset Code of Pointsiin on merkitty keltaisella.

1. Tasapainojen yleiset vaikeusarvovaatimukset

1.1 Tasapainot käsituella (HB)

Tunnistettava asento ilman ylimääräisiä liikkeitä. Koko vartalon tulee pysyä liikkumattomana paikollaan vähintään kaksi sekuntia. Jos tasapainon aikana tapahtuu vähäistä liikettä, vaikeusosa saa silti arvon, esim. käsinseisonnassa jalat voivat liikkua hieman, mutta kämmenet eivät saa liikkua alustalla. Vain kämmenten tulee koskea alustaan (poikkeukset: HB202, HB602, HB203, HB603 ja HB803). Jalkojen tulee olla suorat. Vartalon linjan tulee olla vaakatasossa niissä liikkeissä, joiden määritelmään se on kirjattu.

1.2 Dynaamiset tasapainot (DB) – Piruetit

Piruetti eteenpäin kääntyy tukijalan suuntaan. Piruetti taaksepäin kääntyy tukijalasta vastakkaiseen suuntaan.

Piruetti tulee suorittaa yhden jalan päkiällä. Käännöksen aikana ei sallita hypähdystä. Piruetin pysäyttäminen hypähtämällä ns. "ulos" piruetista, kun käännös on jo valmis, ei kuitenkaan vaikuta vaikeusarvoon.

Joukkue saa valita vapaan jalan ja käsien asennon. Sekä vapaa jalka että tukijalka voi olla suora tai koukistettu.

Käännösten määrä ja vapaan jalan korkeus määrittävät liikkeen arvon.

Vapaa jalka tulee pitää vaaditussa asennossa vähintään $\frac{3}{4}$ käännöksestä.

Piruetti alkaa, kun vapaa jalka ja tukijalan kantapää nousevat alustasta. Piruetti päättyy, kun rotaatio loppuu, tukijalan kantapää koskee alustaan, tai vapaa jalka koskee alustaan.

Koreografia tulee tehdä niin, että kaikki voimistelijat aloittavat piruetin samaan suuntaan kääntyneinä (lantio ja kasvot kaikilla samaan suuntaan).

1.3 Seisovat tasapainot (SB)

Tunnistettava asento yhdellä jalalla seisten. Koko vartalon tulee pysyä liikkumattomana paikoillaan vähintään kaksi sekuntia, ilman muita koreografioituja liikkeitä. Jos tasapainon aikana tapahtuu vähäistä liikettä, vaikeusosa saa silti arvon. Esim. vaa'assa kädet voivat liikkua hieman, mutta tukijalka ei saa liikkua. Jalkojen tulee olla suorat. Yläjalka tulee pitää vaaditussa asennossa.

2. Hyppyjen (jumps, leaps, hops) yleiset vaikeusarvovaatimukset (J)

Tunnistettava asento tulee näyttää lentovaiheen aikana. Asento, kierre ja alastulo tulee suorittaa liikkeen määritelmän mukaisesti.

Jump = ponnistus kahdelta jalalta ja alastulo kahdelle tai yhdelle jalalle.

Koreografia tulee tehdä niin, että kaikki voimistelijat aloittavat kierteisen, tasajalkaa ponnistavan hypyn samaan suuntaan kääntyneinä (lantio ja kasvot kaikilla samaan suuntaan).

Leap = ponnistus yhdeltä jalalta ja alastulo toiselle jalalle. Poikkeus: vipuhypyt.

Hop = ponnistus yhdeltä jalalta ja alastulo samalle jalalle.

Yhdeltä jalalta ponnistavien kierteisten hyppyjen (leaps, hops) kohdalla koreografia tulee tehdä niin, että hypyn ponnistushetkellä voimistelijan lantio osoittaa siihen suuntaan, johon voimistelija alueella liikkuu. Esim. voimistelija liikkuu alueen takareunasta suoraan kohti etureunaa → lantion tulee olla ponnistushetkellä etukatsomoon päin.

3. Akrobaattisten liikkeiden yleiset vaikeusarvovaatimukset (A)

Liikkeiden tunnistamisessa käytetään liitteen 5 määritelmiä sisältäen mm. 30° toleranssin jalkojen koukistumiselle taittoasennossa.

4. Joukkueliikkeiden yleiset vaikeusarvovaatimukset (G)

Nostossa nostettava voimistelija nostetaan selvästi irti alustasta, ja siinä säilyy fyysinen kontakti voimistelijoiden välillä koko noston ajan (ei heittoa). Jokaisen joukkueen voimistelijan tulee olla aktiivisesti osallisena joko nostajana tai nostettavana. Nosto voidaan tehdä yhdessä, kahdessa tai kolmessa ryhmässä. Kussakin ryhmässä tulee olla vähintään kolme voimistelijaa. Eri ryhmät voivat tehdä erinäköiset nostot. Kaikkien ryhmien liikkeillä tulee kuitenkin olla sama koodinumero (G601).

Nostossa vähintään yksi voimistelija tulee nostaa kokonaan irti alustasta toisten voimistelijoiden aktiivisella tuella.

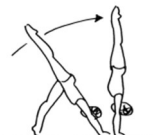
- Nostettava voimistelija voidaan joko nostaa selvästi ilmaan tai nostajat voivat tukea nostettavaa voimistelijaa niin, että hänen on mahdollista pysyä irti lattiasta joukkueliikkeen ajan.
- Nostajan tulee työskennellä aktiivisesti joko nostamalla tai todella tukemalla nostettavaa voimistelijaa ylläpitämällä oma vartalonasentonsa. Esim. "kivi"/"balasana"- asento ei osoita riittävää aktiivista työskentelyä toisen voimistelijan tukemiseksi. Voimistelijan käyttäminen nostettavan voimistelijan tukipilarina/astinlautana seisten, konttausasennossa tms. on ok.

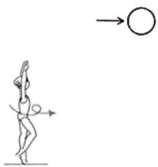
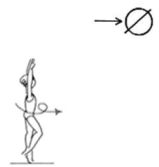
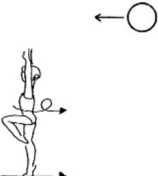
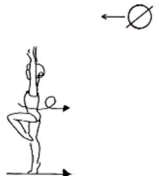
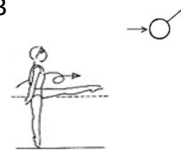
5. Liikkuvuusliikkeiden yleiset vaikeusarvovaatimukset (F)

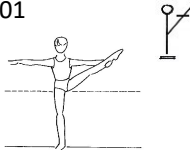
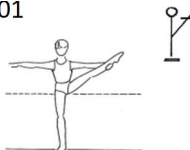
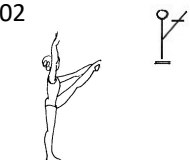
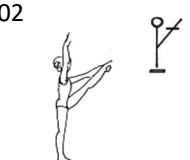
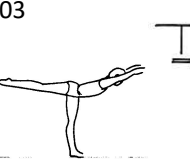
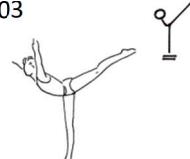
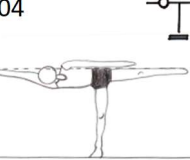
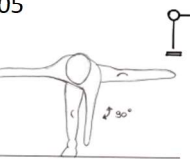
Asento tulee näyttää selkeästi ja siinä tulee pysyä vähintään kaksi sekuntia.

Jalkojen avaus määrittää liikkeen. Jalkojen tulee olla suorat. Lantiokulmavaatimuksen tulee täytyä. Ylävartalon taivutusvaatimuksen tulee täytyä kokonaan, ei toleranssia.

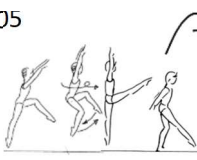
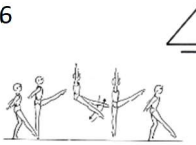
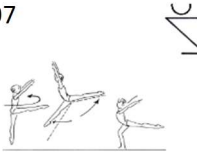
Vapaaohjelma – Vaikeusarvotaulukko

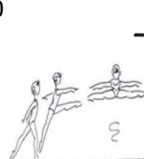
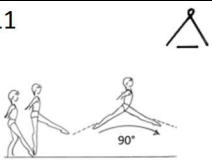
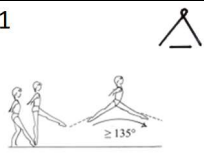
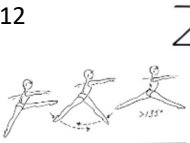
1 Tasapainot					
1.1 Tasapainot käsituella	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Käsinseisonta HB1001: Käsien tulee olla suorat (45° toleranssi) ja jalkojen tulee suorat ja yhdessä.					HB1001  Käsinseisonta
Päälläseisonta/Kyynärvarsiseisonta Jalat yhdessä	HB202  Pää koskee alustaan		HB602  Kyynärvarret koskevat alustaan		
Lankkupito (planche) kyynärtuella / Silta HB403: Molemmat kädet kannattavat vartaloa. Kädet koukussa, tuki kyynärpäihin. Vartalon linjan tulee olla vaakatasossa. Jalat yhdessä tai auki. HB203/HB603: Hartioiden tulee olla vähintään kämmenten yläpuolella (katsotaan pystysuoraa linjaa hartioiden keskikohdan läpi alustaan). Vapaan jalan korkeudelle ei ole toleranssia.	HB203 	HB403  Lankkupito kyynärtuella	HB603  Jalka 45° pystytasosta		
Pressi (Kulmanoja) HB404b: Lantiokulma 45°. Polvikulma max. 90°, ei toleranssia. Jalat yhdessä. HB604/HB804: Jalat yhdessä tai auki. Molemmat kädet vartalon vieressä, lähellä lantiota. Käsiin ei saa nojata.	HB204b  L-pressi: jalat yhdessä	HB404b  Keräpressi	HB604  Jalkojen ja alustan välinen kulma 45°	HB804  Jalkojen ja alustan välinen kulma 90°	

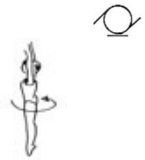
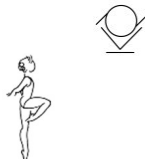
1.2 A Dynaamiset tasapainot – Piruetit	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Eteenpäin	DB201  Käännös 360°		DB601  Käännös 540°		
Taaksepäin	DB202  Käännös 360°		DB602  Käännös 540°		
Eteenpäin Vapaa jalka 90°, ilman käsitukea. Kun vapaa jalka on koukussa, jalkojen avauksen määrittämiseen käytetään linjaa kantapäältä lantioon.			DB603  Käännös 360°		

1.3 Seisovat tasapainot					
Seisovat tasapainot	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Y-vaaka käsituella Vapaa jalka sivulla, yhden käden tuki. Vartalo pystysuorassa.	SB201  Jalkojen avaus 90°		SB601  Jalkojen avaus 135°		
Etuvaaka Vapaa jalka edessä, yhden tai kahden käden tuki. Vartalo pystysuorassa.	SB202  Jalkojen avaus 90°		SB602  Jalkojen avaus 135°		
Vaaka Ylävartalon tulee olla vaakatasossa tai sen yläpuolella.	SB203  Jalkojen avaus 90°		SB603  Jalkojen avaus 135°		
Vaaka sivuttain ilman käsitukea Ylävartalon tulee olla vaakatasossa. Ylävartalon ja vapaan jalan tulee pysyä frontaalitasossa. Lantion tulee olla suora, ylävartalo ei saa kiertyä.			SB604  Jalkojen avaus 90°		
Sivuvaaka Ylävartalo vaakatasossa, vapaa jalka sivulla.			SB605  Jalkojen avaus 90°		

2 Hyppy (jumps, leaps, hops)					
2.1 Jumps	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Jännehyppy kierteellä Vartalo suora, suorat jalat yhdessä.		J401   Kierre 360°	J601   Kierre 540°		
Kerähyppy kierteellä Keräasento, lantio- ja polvikulmat 90°.			J602   Kierre 360°		
Haarataittohyppy kierteellä tai ilman Jalkojen avaus 90°, lantiokulma 90 °, suorat jalat ilman potkua.		J403  			
Sissone (alastulo yhdelle jalalle) Suorat jalat. Etujalka vähintään 45 asteessa lattiatasosta (ei toleranssia).			J604   Jalkojen avaus 135°		

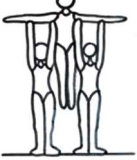
2.2 Leaps	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Varsahyppy kierteellä tai ilman Koukistetut jalat. Jalanvaihto lentovaiheen aikana. Reidet vaakatasossa (ei toleranssia). J405: Suorat jalat jalanvaihdon jälkeen, jolloin jalkojen avaus 135°.	J205 	J405  Jalkojen avaus 135°	J605  Kierre 360°		
Sakshyppy Suorat jalat. Jalanvaihto lentovaiheen aikana. Ensimmäisen jalan tulee nousta vaakatasoon (ei toleranssia).	J206  Jalkojen avaus 90°		J606  Jalkojen avaus 135°		
Sakshyppy 180° käännöksellä (Entrelacé) Suorat jalat. Jalanvaihto lentovaiheen aikana. Ensimmäisen jalan tulee nousta vaakatasoon (ei toleranssia). Käännöksen/kierteen tulee valmistua ennen kuin jalat vaihtavat paikkaa. Jalkojen avaus käännöksen jälkeen määrittää arvon.			J607  Jalkojen avaus 90°		
Stag-hyppy yhdeltä jalalta (Kaurishyppy takapolvi koukistettuna) Molemmat jalat koukistettuina, polvikulma 90°. Jalkojen avaus määritetään reisien välisestä kulmasta.			J609  Jalkojen avaus 135°		

Leaps (jatkuu)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sivuharppa haarataittoon kierteellä Suorat jalat, ilman potkua. Jalkojen avaus määrittää arvon. Lantiokulma 90°.		J410  Kierre 90°	J610  Kierre 180° Jalkojen avaus 90°		
Harppaushyppy Suorat jalat, ilman potkua.	J211  Jalkojen avaus 90°		J611  Jalkojen avaus 135°		
Vipuhyppy (Läpilyöntihyppy/Jalanvaihtohyppy) Suorat jalat, ilman potkua. Ensimmäisen jalan tulee heilahtaa eteenpäin vähintään 45 asteeseen (ei toleranssia) ennen jalanvaihtoa. Jalkojen avaus jalanvaihdon jälkeen määrittää arvon.			J612  Jalkojen avaus 135°		

2.3 Hops	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Susihyppy yhdeltä jalalta Etujalka suorana, toinen jalka kerässä. Polvet yhdessä. Lantiokulma ja koukistetun jalan polvikulma 90°.		J413 			
Jännehyppy yhdeltä jalalta kierteellä Vartalo suora, suorat jalat yhdessä, ilman potkua.			J614  Kierre 360°		
Jännehyppy yhdeltä jalalta kierteellä, toinen jalka koukistettuna Vartalo suora, toinen jalka suorana, toinen koukussa. Lantiokulma ja koukistetun jalan polvikulma 90°.		J415  Kierre 360°			

3 Akrobaattiset liikkeet					
3.1 Eteenpäin	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Voltit eteenpäin Ponnistus ja alastulo joukkueen valittavissa (yhdelta/kahdelta jalalta yhdelle/kahdelle jalalle) Poikkeus - A401: Istumavoltin alastulossa kädet ja jalka alustaan ennen muita kehonosia. A601: Keräasento		A401  Istumavoltti	A601  Kerävoltti		
Muut liikkeet eteenpäin A402: Ponnistus yhdeltä jalalta, alastulo yhdelle tai kahdelle jalalle.		A402  Puolivoltti			
3.2 Taaksepäin	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Voltit taaksepäin A603: Keräasento			A603  Kerävoltti		
Liikkeet taaksepäin käsikosketuksella A604: Ponnistus kahdelta jalalta, alastulo yhdelle tai kahdelle jalalle.		A404  Siltakaato taaksepäin	A604  Flikki		

3.3 Sivuttain	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sivuttain: kärrynpyörät A406: Joukkue valitsee, osuuko ensimmäinen vai toinen käsi alustaan.	A206  Kärrynpyörä	A406  Yhden käden kärrynpyörä			

4 Joukkueliikkeet	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Nosto G601: Kunkin nostettavan voimistelijan tulee pysyä irti alustasta vähintään kaksi sekuntia. Rotaatiota (pitkittäis-, poikittais- tai sagittaaliakselin ympäri) sallitaan < 180°.			G601  Nosto		

5 Liikkuvuusliikkeet	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Eteentaivutus haaraistunnassa Jalkojen avaus 90°. Ylävartalon taivutus 20° lattiatasosta. Suorat jalat, suora selkä. Käsien paikka joukkueen valittavissa. Pysyy 2 sekuntia.			F601  20° lattiatasosta		

LIITE 2

VAPAAOHJELMA – YHDISTETTÄVÄT SUORITUSVÄHENNYKSET

1 OHJEITA SUORITUSVÄHENNYKSEN MÄÄRITTÄMISEEN

- a) Vähennykset tehdään ohjelmasta kohdittain.
- a) Vähennyksen määrittämisessä käytetään kohdan 9.4.1 taulukkoa.
Ensin määritetään voimistelijakohtaiset virheet ja sen jälkeen määritetään vähennys joukkueelle: ensin VOIMISTELIJAKOHTAISESTI, sitten JOUKKUEELLE.
- b) Voimistelijakohtaiset virheet:
- Katsotaan yksittäisten voimistelijoiden tekemät virheet kussakin ohjelman kohdassa, ja määritellään virheen suuruusluokka (pieni/keskisuuri/suuri).
 - Jos yksittäinen voimistelija tekee useita virheitä jossakin ohjelman kohdassa, se voi kasvattaa virheen suuruutta pienestä keskisuureksi tai keskisuuresta suureksi. Jos virheitä on useampi, ne lasketaan yhteen ja pyöristetään alaspäin lähimpään mahdolliseen vähennykseen taulukon ensimmäisen rivin (yksi voimistelija) mukaisesti (0,2 keskisuuresta ja 0,4 suuresta virheestä). Kaikki kohdan 9.4.2 suoritusvähennykset huomioidaan samalla.
 - Esim. yksi voimistelija tekee samassa ohjelman kohdassa yhden pienen ja yhden keskisuuren virheen: $0,1 + 0,2 = 0,3 \rightarrow$ pyöristetään alaspäin 0,2:een $\rightarrow$ luokitellaan keskisuureksi virheeksi kyseiselle voimistelijalle.
 - Esim. yksi voimistelija tekee samassa ohjelman kohdassa yhden pienen ja kaksi keskisuurta virhettä: $0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5 \rightarrow$ pyöristetään alaspäin 0,4:ään $\rightarrow$ luokitellaan suureksi virheeksi kyseiselle voimistelijalle.
- c) Seuraavaksi arvioidaan, kuinka moni voimistelija (yksi/ alle puolet joukkueesta/ puolet tai yli puolet joukkueesta) teki pieniä virheitä, keskisuuria virheitä, suuria virheitä tai niiksi luokiteltuja kokonaisuuksia.
 - Esim. kaksi voimistelijaa (alle puolet joukkueesta) teki pieniä virheitä ja yksi voimistelija suuren virheen.
- d) Tämän perusteella määritetään yksi vähennys joukkueelle kyseisestä ohjelman kohdasta (kohdan 9.4.1 taulukon mukaan):
- Käytettävissä olevat vähennykset ovat 0,1, 0,2, 0,4, 0,7 tai 1,0.
 - Lasketaan yhteen erisuuruiset virheet ja pyöristetään kokonaisvähennys aina alaspäin lähimpään mahdolliseen vähennykseen.
 - Esim. kaksi voimistelijaa (alle puolet joukkueesta) teki pieniä virheitä ja yksi voimistelija suuren virheen: $0,2 + 0,4 = 0,6 \rightarrow$ pyöristetään alaspäin 0,4:ään.
- e) Jos joukkue
- tekee vain pieniä virheitä, vähennys on enintään 0,4
 - ei tee lainkaan suuria virheitä (tai suureksi virheeksi luokiteltuja pienten ja keskisuurten vähennysten kokonaisuuksia), vähennys on enintään 0,7
 - tekee yhden tai useamman suuren virheen (tai suureksi virheeksi luokiteltuja pienten ja keskisuurten vähennysten kokonaisuuksia), vähennys on enintään 1,0
- f) Kun määritetään vähennystä joukkueelle, yhdistettävien vähennysten summa ei voi ylittää virheen suuruutta. Esim. useista keskisuurista virheistä ei voi vähentää enempää kuin keskisuuren vähennyksen. Vastaavasti yhden voimistelijan virheiden tuoma vähennys voi olla enintään 0,4 (taulukon ensimmäinen rivi).

2 VAPAAOHJELMA – YHDISTETTÄVÄT SUORITUSVÄHENNYKSET

Vapaaohjelman suoritusvähennykset	Pieni	Keskisuuri	Suuri
1.1 Yhdenaikaisuus			
Vähennys, jos voimistelija ei suorita ohjelmaa yhdenaikaisesti muun joukkueen kanssa, kun koreografiassa on niin tarkoitettu	Voimistelija noin yhden laskun edellä/jäljessä	Voimistelija noin kaksi laskua edellä/jäljessä (esim. tulee alas tasapainosta ennen muita)	Voimistelija "hukassa", suorittaa täysin eriaikaisesti tai ei suorita lainkaan
1.2 Suorituksen yhdenmukaisuus			
Vähennys, jos samoiksi tarkoitettuja liikkeitä suoritetaan eri tavoin. Myös vaikeusosiin liittyvät vähennykset tehdään tämän otsikon alla. (Esim. jalkojen avaus, kierre, kulmat, tukipolvi koukussa, jos koko joukkue ei suorita samalla tavoin.)	Vähäisiä eroja, esim. < 15° vaihtelu jalkojen avauksessa joukkueen voimistelijoiden välillä	Selviä eroja, esim. > 15°–45° vaihtelu jalkojen avauksessa joukkueen voimistelijoiden välillä	Suuria eroja, esim. > 45° vaihtelu jalkojen avauksessa joukkueen voimistelijoiden välillä
1.3 Liikelaajuus ja viimeistely			
Vähennys puutteellisesta liikelaajuudesta tai viimeistelystä	Suppea suorittaminen, esim. nilkat koukussa		
1.4 Tasapaino ja hallinta			
Vähennys puutteellisesta tasapainosta tai hallinnasta	Ylimääräiset liikkeet tai vastaliikkeet, hypähdys tai korjausaskel tasapainon säilyttämiseksi	Useita hypähdyksiä/askelia tasapainon säilyttämiseksi Käsituki tai polven tuki	Kaatuminen Tasapainon menetys, joka johtaa selvään kaatumiseen istumaan, makuulle tai kontalleen
1.5 Kuvioiden tarkkuus			
Vähennys, jos voimistelijat eivät muodosta arvostelulomakkeeseen piirrettyä muotoa	Voimistelija ulkona kuviosta		

LIITE 3 - Volttiradan vaikeusarvotaulukko

Vaik. arvo	Ryhmä 1 Eteenpäin	Symboli	K Code
0,10	Kärrynpyörä		X
0,20	Puolivoltti		H
0,20	Flikki eteenpäin		FS
0,2	Kerävoltti (aloituksena)	★	O
0,2	Kerävoltti etp		O
0,3	Taittovoltti (aloituksena)	★	>
0,3	Taittovoltti etp		>
0,3	Suorinvoltti etp (aloituksena)	★	I
0,4	Suorinvoltti		I
0,3	Kerävoltti ½	180	O1
0,4	Kerävoltti 1/1	360	O2
0,4	Taittovoltti ½	180	>1
0,5	Suorinvoltti ½	180	I1
0,40	Suorinvoltti 1/1 (aloituksena)	★ 360	I2
0,60	Suorinvoltti 1/1	360	I2
0,70	Suorinvoltti 1½	540	I3
0,80	Suorinvoltti 2/1	720	I4
0,90	Suorinvoltti 2½	900	I5
	★ Huom. näillä aloitusvolteilla matalampi arvo		

Vaik. arvo	Ryhmä 2 Taaksepäin	Symboli	K Code
0,10	Arabialainen		R
0,20	Flikki		F
0,20	Kerävoltti tksp		O
0,20	Taittovoltti tksp		<
0,30	Piiskavoltti		W
0,30	Suorinvoltti tksp		I
0,30	Kerävoltti ½	180	O1
0,30	Taittovoltti ½	180	<1
0,40	Kerävoltti 1/1	360	O2
0,40	Suorinvoltti ½	180	I1
0,50	Suorinvoltti 1/1	360	I2
0,60	Suorinvoltti 1½	540	I3
0,70	Suorinvoltti 2/1	720	I4
0,80	Suorinvoltti 2½	900	I5

Muille liikkeille voidaan laskea vaikeusarvo lisäämällä perusliikkeen arvoon (harmaalla pohjalla) kierteen lisäarvo.

Kierteen lisäarvo: 0,1 per puolikierte (180°)

Myös aloitusvolttien arvo lasketaan perusliikkeestä:

esim. suora puolikierteellä aloitusvolttina: suorinvoltti aloituksena 0,3 + puolikierteen arvo 0,1 = 0,4.

LIITE 4 - Trampetin vaikeusarvotaulukko

Arvo	Ryhmä 1 Hyppytelineellä	Symboli	K Code
0,30	Tsukaharan alku	90 = 90	R
0,40	Urho	=	H

Arvo	Ryhmä 2 Ilman hyppytelinettä	Symboli	K Code
0,10	Kerävoltti		O
0,10	Taittovoltti		>
0,20	Suorinvoltti		I
0,20	Kerävoltti ½	180	O1
0,20	Taittovoltti ½	180	>1
0,30	Suorinvoltti ½	180	I1
0,30	Kerävoltti 1/1	360	O2
0,40	Suorinvoltti 1/1	360	I2
0,50	Suorinvoltti 1½	540	I3
0,60	Suorinvoltti 2/1	720	I4
0,70	Suorinvoltti 2½	900	I5

Muille liikkeille voidaan laskea vaikeusarvo lisäämällä perusliikkeen arvoon (harmaalla pohjalla) kierteen lisäarvo.

Kierteen lisäarvo: 0,1 per puolikierte (180°)

LIITE 3b - Esimerkkejä volttiradan liikesarjojen arvoista

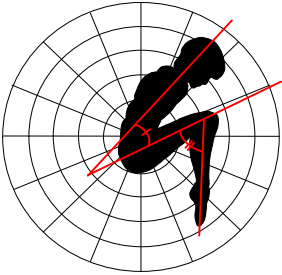
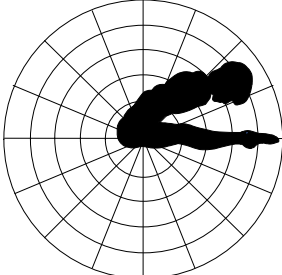
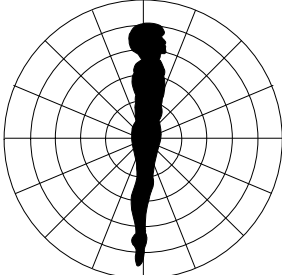
Vaik. arvo	Sarjat 1 - Eteen kerä-/taittovoltit	K Code	Sarjat 2 - Eteen suorat voltit	K Code	Sarjat 3 - Taakse kerä-/taittovoltit	K Code	Sarjat 4 - Taakse suorat voltit	K Code	Sarjat 5 - Taakse kaksi tuplavoltia sarjassa	K Code	Sarjat 6 seka	K Code
0,40		HFS O				RFO						
						RF<						
0,50		HFS>						RF/				>RFO
		\HO										>RF<
0,60												>RF/
		\H>										\RF/
0,70								RF/2				\2RF/
0,80				\H/1								
				\2H\								
0,90				\2H\1				RF/4				\2RF/2
1,00				\2H\2								
1,10				\2H\3								\2RF/4

LIITE 5

VOLTTIRATA JA TRAMPETTI – LIIKKEIDEN TUNNISTAMINEN (vaikeusarvon määrittämiseksi)

1 VAADITUT VARTALONASENNOT VOLTEISSA

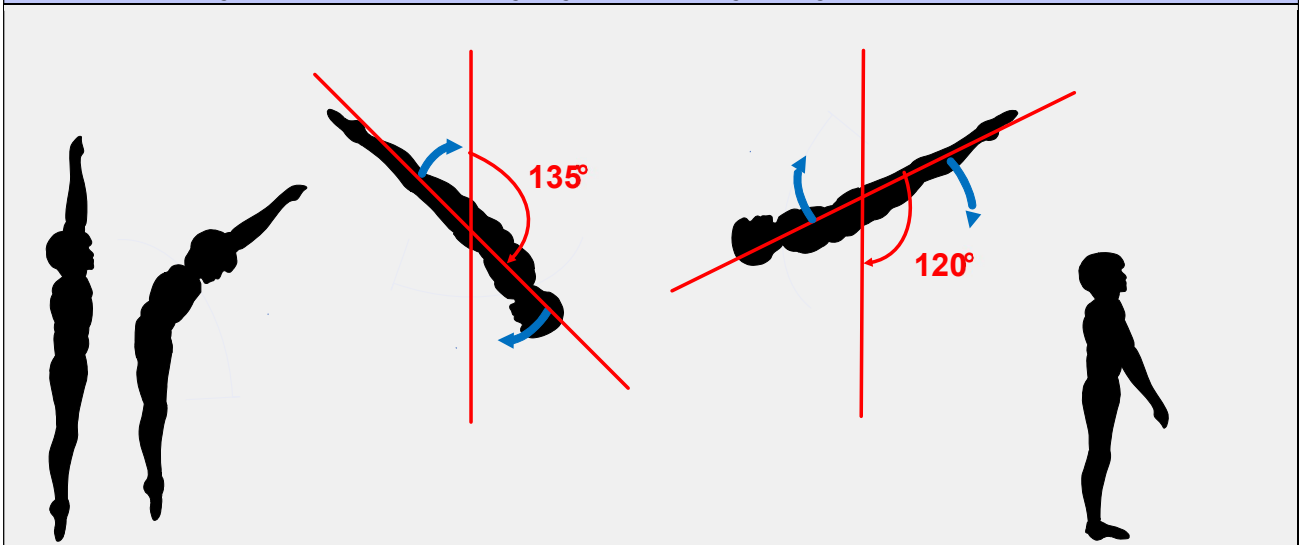
Voimistelijan vartalonasento (kerä, taitto tai suora) määritetään seuraavien vaatimusten mukaan.

Kerä	Taitto	Suora
		
Keräasennossa on sekä polvi-että lantiokulma. Polvet ja lantio viedään kohti rintakehää. Keräasennossa hyväksytään enintään 135° kulma lantiossa ja enintään 135° kulma polvissa.	Taitossa on lantiokulma ja polvet ovat suorat. Taittoasennossa hyväksytään enintään 135° kulma lantiossa ja polvikulma saa olla pienimmillään 150°. (Polvet saavat koukistua siis enintään 30°.) * Jos polvikulma on alle 150°, asento lasketaan keräksi.	Suorassa asennossa lantio ja polvet ovat suorat (180°). Suorassa asennossa lantiokulma ja polvikulma saa olla pienimmillään 135 astetta. * Jos polvikulma on alle 135°, asento lasketaan keräksi.

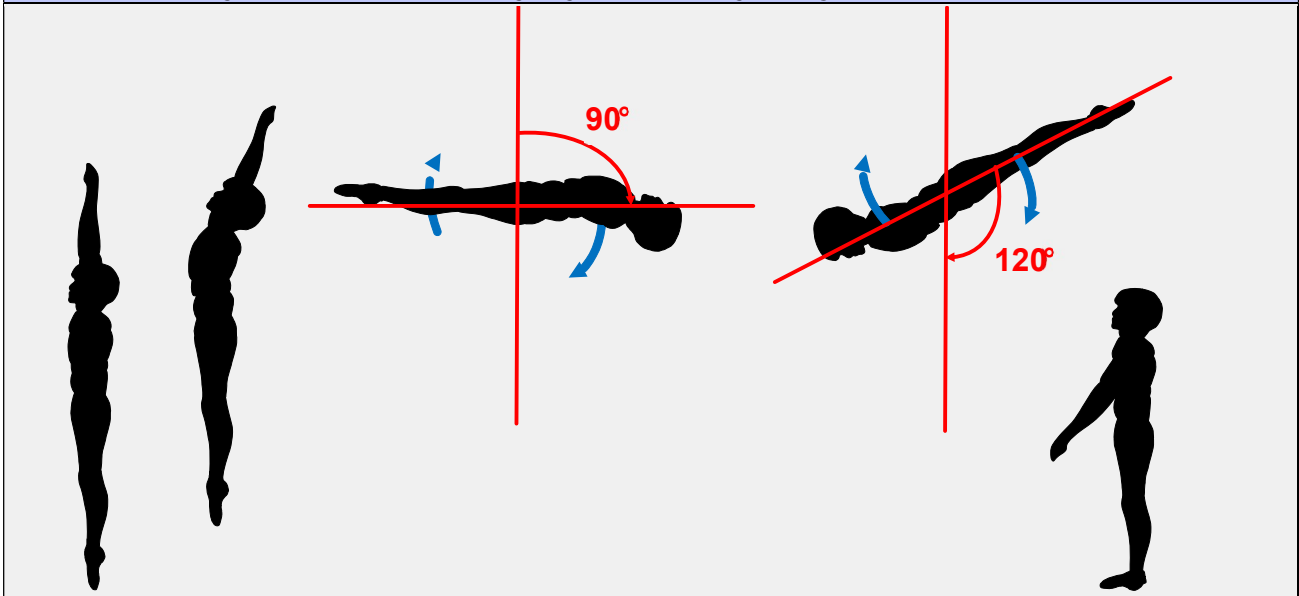
* Vartalonasennot, joissa kulmat ovat täsmälleen 135°, lasketaan joukkueen edun mukaisesti huomioiden sekä sommittelu että vaikeusarvo. Vartalonasunnoista annetaan arvo vain, jos voimistelija selvästi näyttää asennon lentovaiheen aikana.
Suoritusvähennykset: ks. liite 6.

Vartalonasento arvioidaan lentovaiheen aikana.

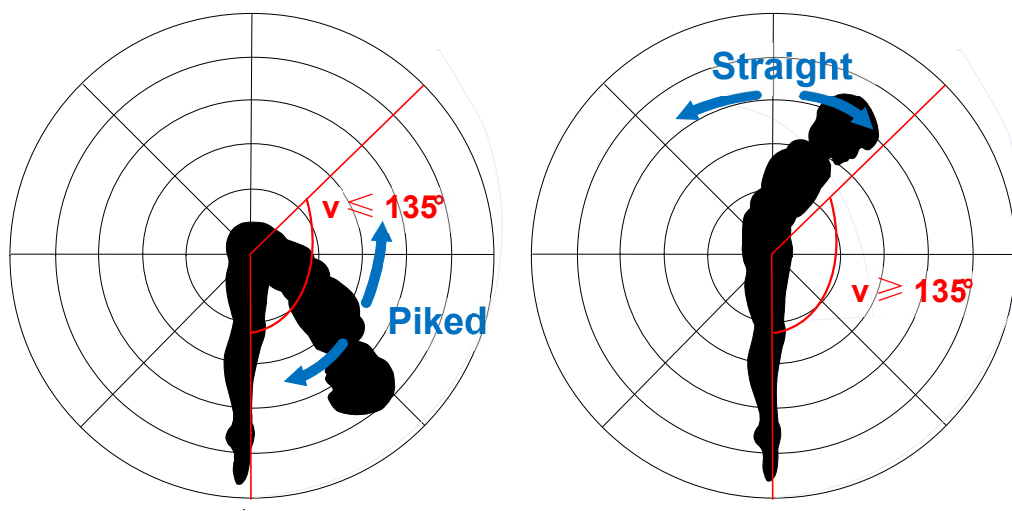
Eteenvoltin lentovaihe alkaa, kun ensimmäiset 135° ylävartalon rotaatiosta on tehty ja päättyy, kun ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen (jalat kello kahdessa, jos jalat ovat linjassa ylävartalon kanssa)



Taaksevoltin lentovaihe alkaa, kun ensimmäiset 90° ylävartalon rotaatiosta on tehty ja päättyy, kun ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen (jalat kello kahdessa, jos jalat ovat linjassa ylävartalon kanssa)



Lentovaiheen aikana näytetty helpoin vartalonasento määrittää liikkeen arvon. Suora asento tulee pitää koko lentovaiheen ajan. Kerä ja taitto tulee näyttää lentovaiheen aikana.



Lantiokulman vaikutus asentoon: vasemmalla taitto, oikealla suora. Punaiset viivat osoittavat 135° lantiokulman.

2 KIERTEEN VAATIMUKSET

Kierteestä annetaan lisäarvo, kun se valmistuu täsmällisesti, tai on enintään 45° vajaa/yli. Jos kierre on enemmän kuin 45° vajaa, annetaan arvo edellisen täyttyneen puolikierteen mukaan. Kierteen valmistuminen katsotaan lantiosta. E-tuomarit vähentävät vajaasta/ylipyörivästä kierteestä.

3 PIISKAVOLTTI

Piiskavoltti volttiradalla on yksöisvoltti taaksepäin, jossa vartalo on kaarella, ja se suoritetaan hartiatasossa tai sen alapuolella. Liike, joka suoritetaan hartiatason yläpuolella ja ilman kaariasentoa, lasketaan suoraksi voltiksi.

4 MUUT LIIKKEET KUIN VOLTIT

Arabialaisessa, puolivoltissa sekä flikissä eteen ja taakse tulee koskea alustaan käsillä ja jaloilla. Vaikeusarvon näkökulmasta vähimmäisvaatimus on kevyt kosketus vähintään yhdellä kädellä ja jalalla.

Arabialainen – Vaikka liike alkaa juoksusta eteenpäin, arabialainen aloittaa yleensä taaksepäin menevän sarjan, ja katsotaan siksi taaksepäin meneväksi liikkeeksi. Siirtyminen jaloilta käsille, liikkeen aikana 180° käänнос ennen kosketusta alustaan jaloilla.

Puolivoltti – Eteenpäin menevä volttiradan liike syöksyasennon kautta jaloilta käsille ja taas jaloille, jossa vartalo suoristuu. Voidaan tehdä tasajalkaa tai vuorojaloin, riippuen seuraavasta liikkeestä.

Flikki eteenpäin – Eteenpäin menevä volttiradan liike kahdelta jalalta käsille ja taas kahdelle jalalle, jossa vartalo suoristuu.

Flikki taaksepäin – Taaksepäin menevä volttiradan liike jaloilta käsille ja taas jaloille.

Kaikissa yllä mainituissa liikkeissä käsien ja jalkojen tulisi suoristua, kun ne irtoavat radasta. Rataan tullessa sallitaan erilaiset asennot ja tekniikat.

LIITE 6

1 VOLTITIRATA JA TRAMPETTI – SUORITUSVÄHENNYKSET

Liikkeiden eri vaiheisiin kohdistuu erilaisia vähennyksiä, jotka on eritelty seuraavassa osassa. Samalla kerrotaan kunkin kohdan maksimivähennys sekä käyttötapa seuraavasti:

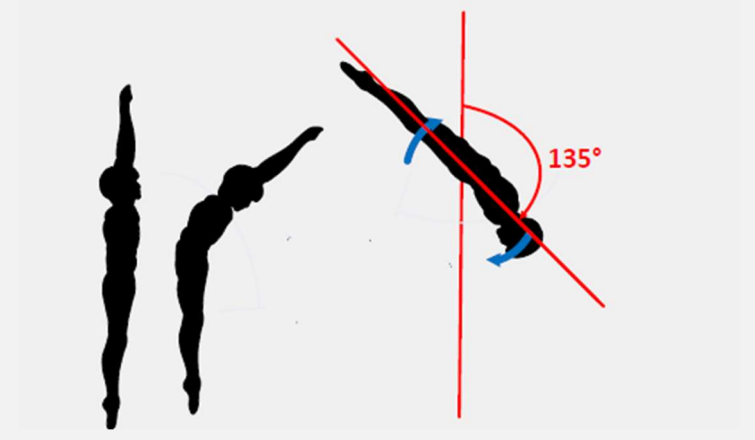
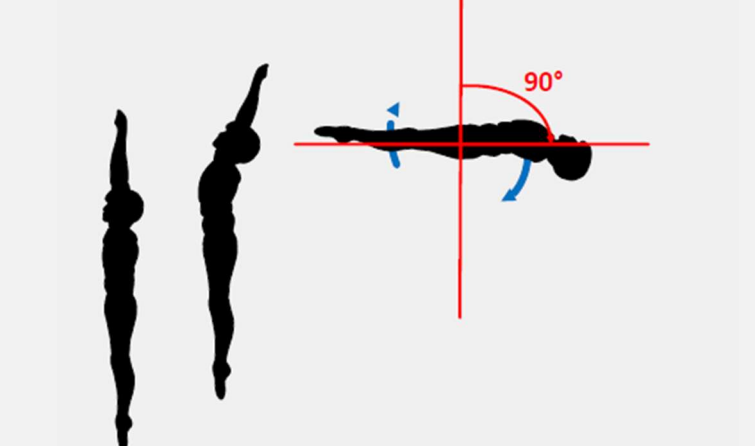
- i. Kaikkia tämän kategorian vähennyksiä voidaan käyttää samanaikaisesti, mutta kokonaisvähennys ei voi ylittää sulkuihin merkittyä maksimia.
- ii. Käytetään vain yhtä vähennystä (valitse sopivin).

1.1 Volttien ja hyppytelineliikkeiden vaiheet

1.1.1 Ponnistus

Tässä liikkeen vaiheessa voidaan vähentää aikaisesta kierteestä (volttirata ja trampetti) ja hyppytelineen käytöstä (vain trampetin hyppytelinekierröksillä).

- Eteenvolteissa: alkaa kosketuksesta alustaan/telineeseen ja päättyy, kun ensimmäiset 135° ylävartalon rotaatiosta on tehty
- Taaksevolteissa: alkaa kosketuksesta alustaan/telineeseen ja päättyy, kun ensimmäiset 90° ylävartalon rotaatiosta on tehty

	Eteenvolteissa ponnistusvaihetta arvioidaan alkaen kosketuksesta alustaan/telineeseen siihen saakka, kun ensimmäiset 135° ylävartalon rotaatiosta on tehty
	Taaksevolteissa ponnistusvaihetta arvioidaan alkaen kosketuksesta alustaan/telineeseen siihen saakka, kun ensimmäiset 90° ylävartalon rotaatiosta on tehty

1.1.2 Lentovaihe

Kun ponnistusvaihe päättyy, alkaa lentovaihe. Lentovaiheen päätyminen määrittyy voltin asennon mukaan. Lentovaiheen aikana voidaan vähentää vartalonasennosta volteissa sekä yksöisvoltin korkeudesta.

- Kerä ja taitto: lentovaihe päättyy, kun pienin vartalonasento on saavutettu, ja asentoa aletaan avata
- Suora: lentovaihe päättyy, kun ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen (kello kahden avaus, jos jalat ovat linjassa ylävartalon kanssa)

1.1.3 Valmistautuminen alastuloon

Kun lentovaihe päättyy, alkaa valmistautuminen alastuloon. Tämä vaihe päättyy alastulohetkellä.

1.1.4 Alastulovaihe

Alastulovaihe alkaa, kun voimistelija koskettaa alustaa, ja päättyy, kun voimistelija on pysähtynyt paikoilleen (sisältää myös valmentajan toiminnan kaikissa vaiheissa).

1.2 Suoritusvirheet ponnistusvaiheessa

1.2.1 Aikainen kierre (0,1 – ii)

Aikainen kierre	Käyttö:	Voltit. Ei käytetä voltitradan muissa liikkeissä (puolivoltit, flikit, kärrynpyörät jne.) tai hyppytelinelikkeissä. Lantion tulisi osoittaa ponnistushetkellä radan suuntaisesti suoraan eteen-/taaksepäin (toleranssi 45°).		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Lantio > 45° ponnistushetkellä	Per voimistelija/ per liike	X	-	-

1.2.2 Hyppytelineen käyttö (0,6 – i)

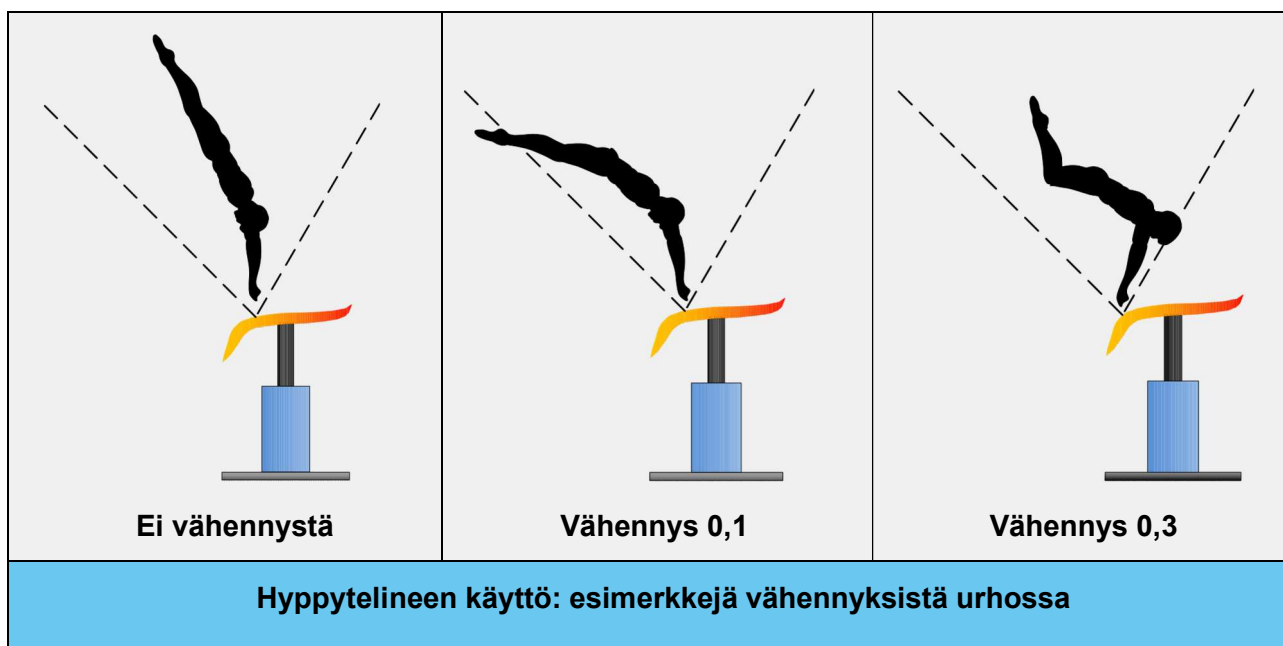
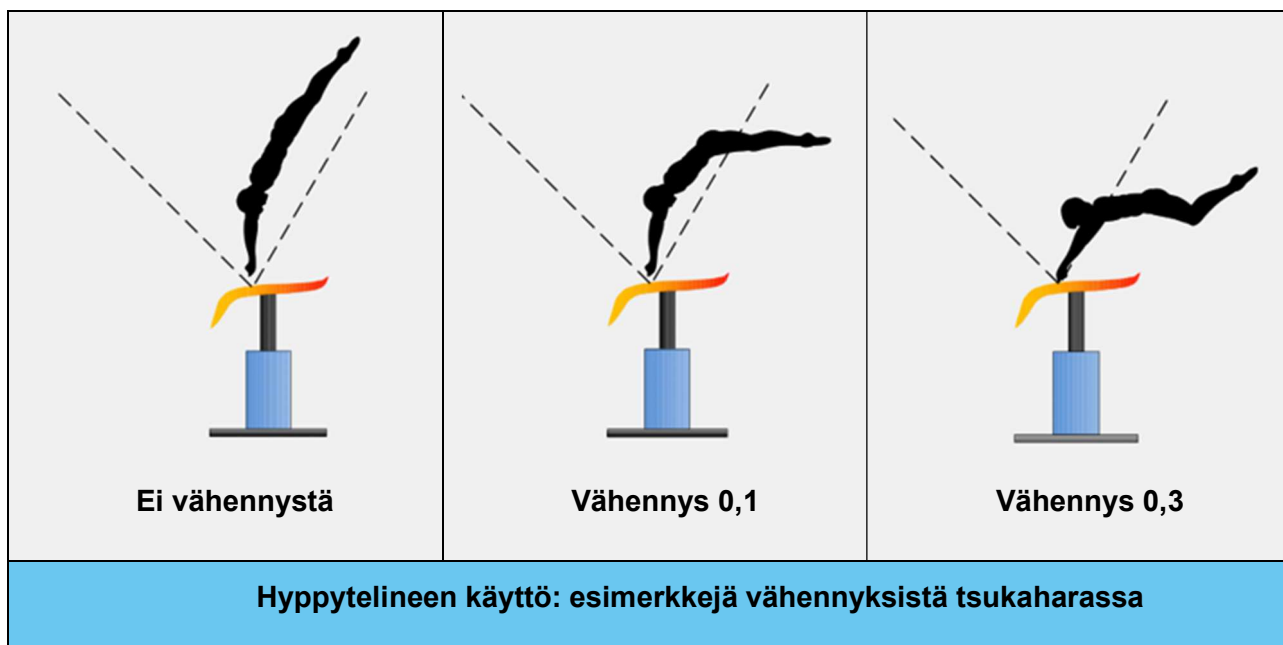
Hyppytelineeseen tulee koskea molemmiin käsin. Vartalon tulee kulkea pystytason* kautta ja ojentua, kun voimistelija irtaää** hyppytelineestä. Voimistelijan tulee tehdä hyppytelineestä selkeä käsityöntö, jonka avulla liike nousee hyppytelineestä.

Voimistelijan tulisi hyppytelineestä irrotessaan olla pystysuorassa (– 45° ja + 30° välillä kosketuskohtaan kuviteltavasta pystylinjasta), vartalon tulisi olla ojentunut (polvet, lantio, hartiat > 150°) ja käsien tulisi olla suorat (kynärpäät > 135°).

Vartalonasentoa ei arvioida alkulennon aikana (ennen kosketusta hyppytelineeseen).

* Pystytason määrittäminen: kuvitellaan pystylinja siihen kohtaan hyppytelinettä, johon voimistelijan kädet osuvat. Tästä pystylinjasta saa poiketa 45° trampetin puolelle ja 30° alastuloalueen puolelle. Näin määritetään "pystytasosektori", jonka sisällä voimistelijan tulee irrota hyppytelineestä (kuvassa katkoviivoilla).	** Voimistelijan asennon määrittäminen hyppytelineestä irrotessa: Kun kädet irtoavat hyppytelineestä, kuvitellaan voimistelijan hartioista polviin kulkeva suora linja. Tämän lähtökulman tulisi mahtua määritetyn "pystytasosektorin" sisään.
Pystytason ja toleranssin määrittäminen	Lähtökulma hyppytelineestä

Suoritusvähennykset		0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Voimistelija irtoaa hyppytelineestä liian aikaisin (ennen 45° pystytasosta trampetin puolella)	Per voimistelija	X	-	-
Voimistelija irtoaa hyppytelineestä liian myöhään (yli 30° pystytason jälkeen alastulon puolella)		-	X	-
Vartalo ei ole ojentunut (> 150°) hyppytelineestä irrotessa		X	X	-
Kädet eivät ole ojentuneet (> 135°) hyppytelineestä irrotessa		-	X	-
Vain yhden käden kosketus hyppytelineeseen		-	-	0,6
Liike ei nouse hyppytelineestä		X	-	-



1.3 Suoritusvirheet lentovaiheessa

1.3.1 Yksöisvoltin korkeus (0,3 – ii)

Volttiradalla vähennys koskee liikesarjan viimeisenä liikkeenä tehtävää voltia.

Voltin korkeus suhteutetaan voimistelijan pituuteen. Volttiradalla määrittämisspisteinä käytetään voimistelijan pituutta, kun voimistelija seisoo alastulomatolla. Trampetilla liikkeen korkeutta verrataan trampetin verkolla seisovan voimistelijan pituuteen (trampetilla alastulo on korotettu).

Volttirata, eteenpäin	Volttirata, taaksepäin	Trampetti

1.3.2 Vartalonasento volteissa (0,5 – i)

Vartalonasentoa arvioidaan lentovaiheen aikana. Lentovaihe alkaa heti ponnistusvaiheen jälkeen. Kerässä ja taitossa lentovaihe päättyy, kun pienin vartalonasento on saavutettu, ja asentoa aletaan avata kohti ojentautumista ja alastuloa. Jos avausta ei tapahdu lainkaan, lentovaihe päättyy, kun ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen. Tämä vähennys koskee siis parasta lentovaiheen aikana saavutettua asentoa. Suora asento tulee pitää koko lentovaiheen ajan (ponnistusvaiheen päättymisestä siihen, kun ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen).

Muita, kuin kerä-, taitto- tai suoraa asentoa koskevia vartalonasentovähennyksiä (jalat auki/ristissä, pään ja nilkkojen asento, käsien paikka) käytetään sekä lentovaiheen että avauksen aikana, mutta kukin vähennys voidaan tehdä vain kerran per voimistelija.

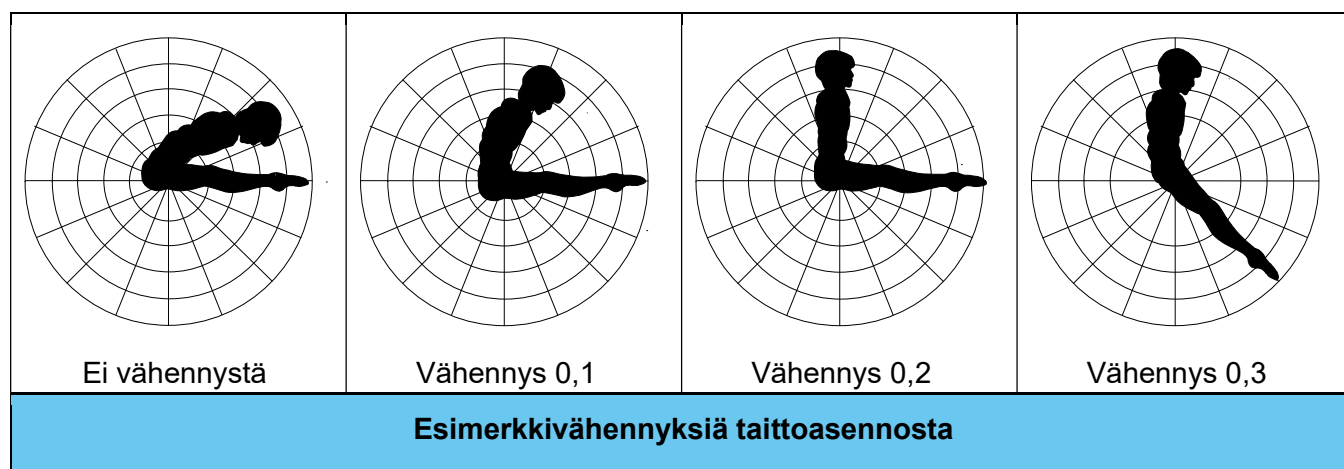
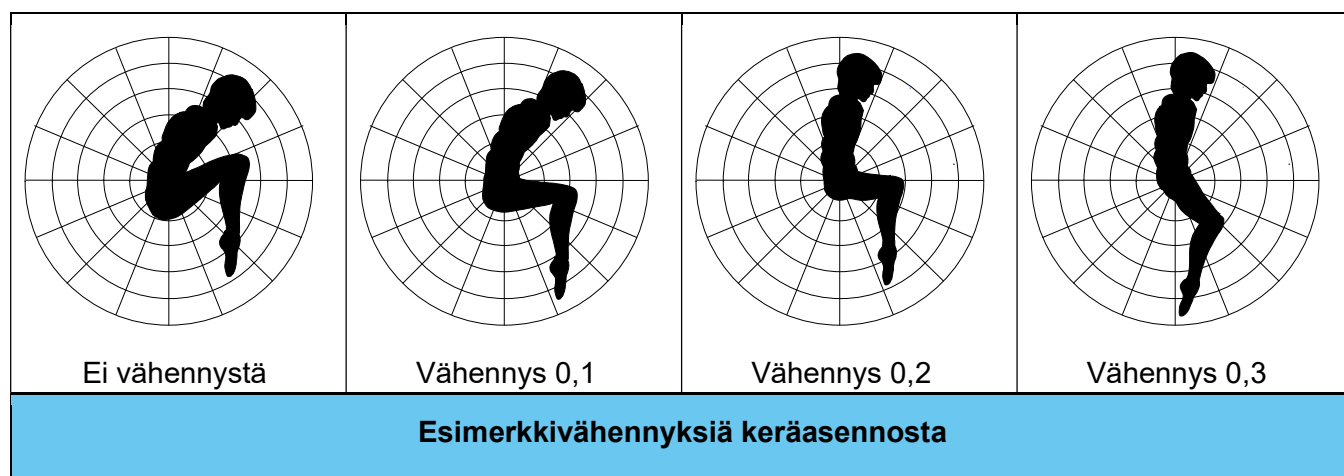
Tätä vähennystä ei käytetä volttiradan muihin liikkeisiin (ei siis esim. puolivolttiin, arabialaiseen tai flikkiin).

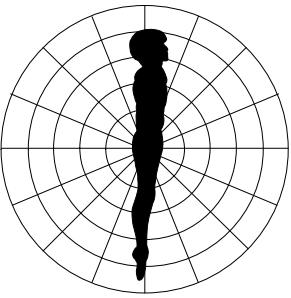
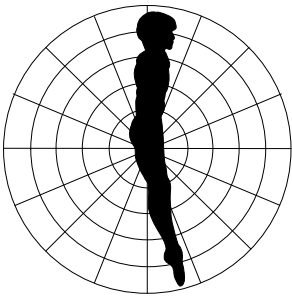
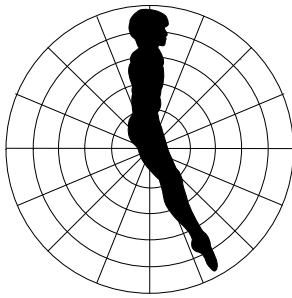
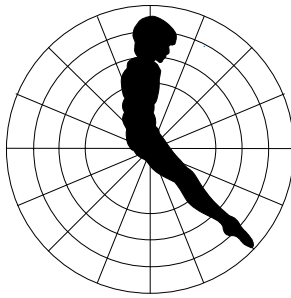
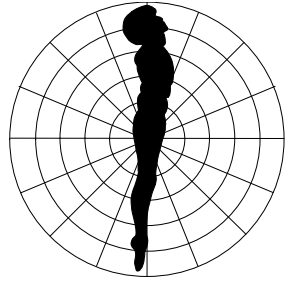
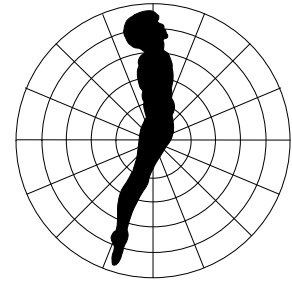
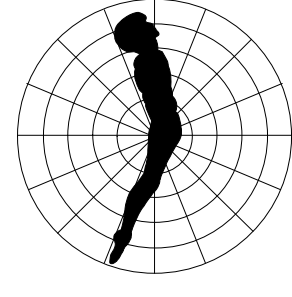
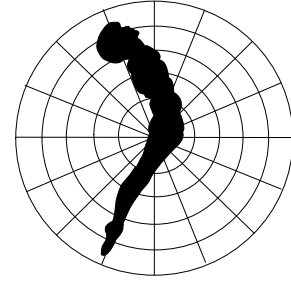
Volteissa tulee olla selkeä kerä-, taitto- tai suora asento. Jalkojen tulee pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Sekä lantio- että polvikulmat huomioidaan vähennystä määritettäessä. Käsien tulee pysyä lähellä vartaloa ja kierteen pyörimisaksella.

TeamGym

Kansalliset säännöt 3. lk. – Tammikuu 2026

Virheet vartalonasennossa	Käyttö:	Voltit		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Lantio- ja polvikulmat	Per voimistelija/ per liike	X	X	X
Jalat auki/ristissä		X	-	-
Virhe pään asennossa		X	-	-
Virhe nilkkojen asennossa		X	-	-
Kädet eivät lähellä vartaloa ja kierteen pyörimisakselia		X	-	-



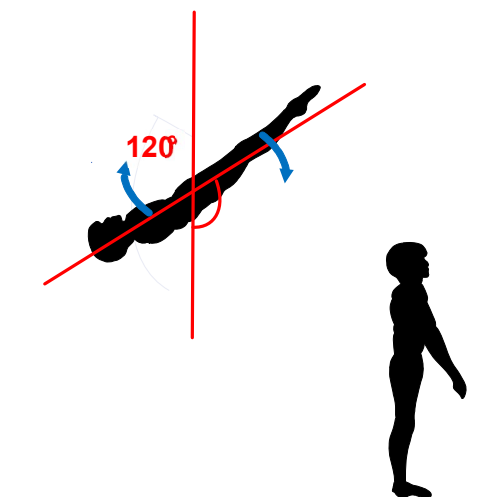
			
Ei vähennystä	Vähennys 0,1	Vähennys 0,2	Vähennys 0,3
Esimerkkivähennyksiä suorasta asennosta			
			
Ei vähennystä Rintakehä avoin, lantiossa suora linja	Vähennys 0,1	Vähennys 0,2	Vähennys 0,3
Esimerkkivähennyksiä suorasta asennosta			

1.4 Suoritusvirheet alastuloon valmistautumisen aikana

1.4.1 Voltin avaus (0,3 – i)

Avauksesta ei tehdä vähennystä, kun voimistelija

- avaa voltin saavuttamastaan parhaasta (pienimmästä) vartalonasennosta suoraan (viipymättä) ojennettuun vartalonasentoon ($> 150^\circ$ kulma lantiossa ja polvissa) JA
- pitää ojennetun asennon vähintään siihen asti, että ylävartalon rotaatiosta on jäljellä 120° voltin valmistumiseen.



Seuraavista vähennetään voltin avauksen alla:

- Osittainen avaus:
Asento avautuu, mutta lantio- ja polvikulmat jäävät välille 135°–150°, eikä voimistelija näin ollen saavuta ojennettua vartalonasentoa (> 150° lantio- ja polvikulma).
- Myöhäinen avaus:
Ojennettu vartalonasento saavutetaan vasta ”kello kahden avauksen” jälkeen (ylävartalon rotaatiosta jäljellä enää alle 120° voltin valmistumiseen).
- Ojennettua vartalonasentoa ei pidetä ”kello kahden avaukseen” asti:
lantio- ja polvikulma < 150°, kun ylävartalon rotaatiosta jäljellä 120° voltin valmistumiseen
- Ei avausta:
Asento ei avaudu ennen alastuloa (lantio- ja polvikulmat <135°).

Voltin avaus	Käyttö:	Voltit (volttiradalla liikesarjan viimeinen voltti)		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Osittainen avaus: 135°–150°	Per voimistelija	X	-	-
Myöhäinen avaus tai ojennettua asentoa ei pidetä		X	-	-
Ei avausta		-	-	X

1.4.2 Kierteen valmistuminen (0,4 – i)

Kierteen tulee valmistua vaakatasoon mennessä (vaakataso = rotaatiosta on jäljellä 90° voltin valmistumiseen). Kierteen valmistuminen katsotaan lantiosta.

Kierre	Käyttö:	Kaikki voltit		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Kierre ei valmistu vaakatasoon mennessä	Per voimistelija / per liike	X	-	-
Kierteen yli-/ alirotatio alastulohetkellä		X (30°–45°)	-	X (> 45°)

1.5 Suoritusvirheet alastulovaiheen aikana

1.5.1 Alastuloasento (0,3 – ii)

Alastuloasentoa arvioidaan, kun voimistelija on ottanut vastaan ja absorboinut häneen alastulohetkellä kohdistuneen voiman. Tässä kohtaa voimistelija ei välttämättä ole vielä saavuttanut hallintaa. Alastulossa vartalon tulisi olla lähellä pystyasentoa. Jos ylävartalo pysyy selvästi vaakatason (90° suhteessa pystytasoon) yläpuolella, alastuloasennosta ei vähennetä. Jalkoja saa koukistaa ilman vähennystä, kunhan lantio pysyy polvien yläpuolella. Jos lantio putoaa polvien alapuolelle, kyseessä on syvä kyykky.

Alastuloasento	Käyttö:	Kaikki liikkeet (volttiradalla liikesarjan viimeinen liike)		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Ylävartalon asento	Per voimistelija / per liike	X	X	-
Syvä kyykky		-	-	X

Lantiokulmat (polvikulmasta ei vähennystä, ellei syvä kyykky)	Vähennykset
	Ei vähennystä – Ylävartalo selvästi vaakatason yläpuolella
	0,1 – Ylävartalo lähellä vaakatasoa
	0,2 – Ylävartalo selvästi vaakatason alapuolella

1.5.2 Alastulo alastuloalueelle (0,3 – ii)

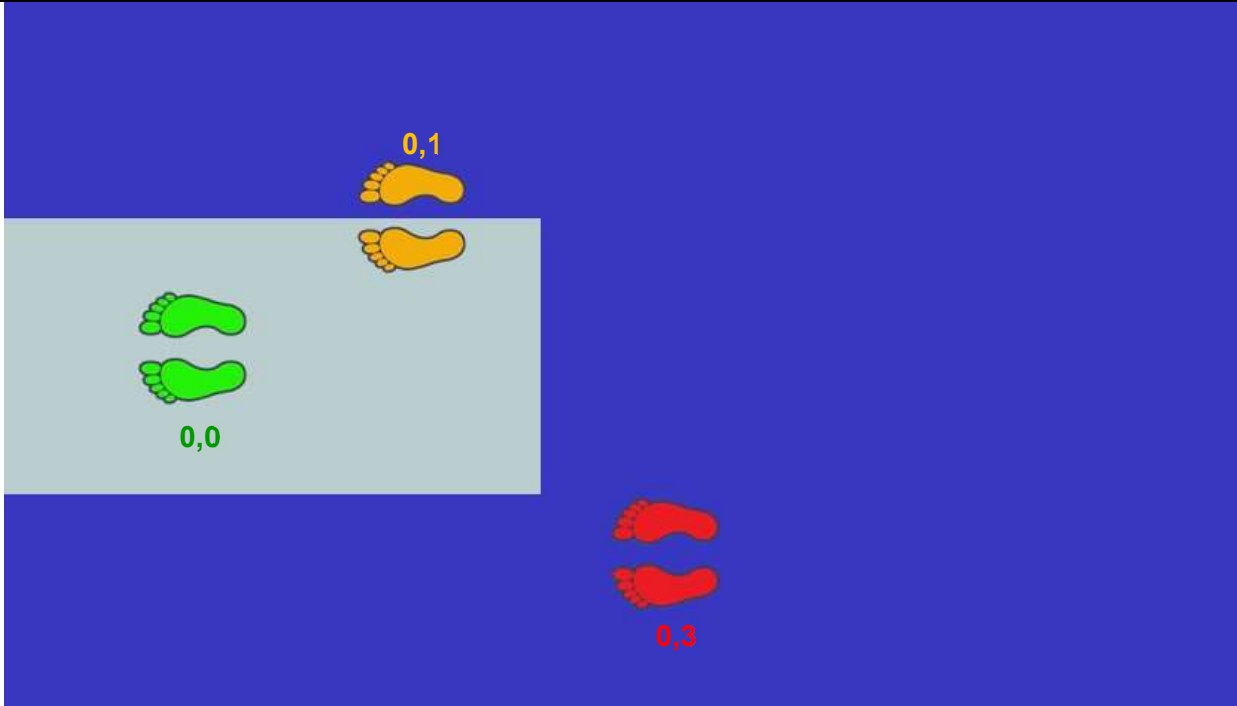
Ensimmäinen kosketus alastulomattoon tulisi tehdä 1,5 x 3 m kokoisen alastuloalueen sisällä.

Jos ensimmäinen kosketus mattoon on alastuloalueen rajaviivan päällä tai sen molemmin puolin (jos mikä tahansa kehonosa koskettaa alastulomattoa 1,5 x 3 m alueen ulkopuolella), vähennetään 0,1.

Jos ensimmäinen kosketus alastulomattoon tehdään kokonaan 1,5 x 3 m alastuloalueen ulkopuolella, vähennetään 0,3.

Ensimmäisen kosketuksen jälkeen on sallittua astua alastuloalueen ulkopuolelle ilman vähennystä.

Alastulo alastuloalueelle	Käyttö:	Kaikki liikkeet (volttiradalla liikesarjan viimeinen liike)		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Alastuloalue	Per voimistelija / per liike	X	-	X



Alastuloalue

1.5.3 Hallinta alastulossa (1,0 – ii)

Alastulon tulisi olla hallittu, ja näyttää selkeä pysähdys ennen poistumista alastulomatoilta. Paikoilleen ei tarvitse jäädä, vaan virran alta poistutaan viipymättä.

Alastulon jälkeen saa ottaa yhden askeleen poispäin telineestä, kunhan lantio ei käänny askeleella 45 astetta enempää.

Jalkoja ei tarvitse tuoda takaisin yhteen, kun hallinta on saavutettu.

Muiden kehonosien liikkeistä, jotka eivät osu alustaan tai telineeseen, ei vähennetä (esim. käsien liikkeet tasapainon saavuttamiseksi).

Vähennys: 0,1 pienestä korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hypähdys poispäin telineestä, jolla lantio kääntyy > 45° tai jolla molemmat jalat liikkuvat pois ensimmäisen kosketuksen kohdasta.

Vähennys: 0,2 keskiuuresta korjauksesta ennen hallinnan saavuttamista. Esim. yksi askel tai hyppy kohti telinettä tai sivulle.

Vähennys: 0,3 suuresta korjauksesta tai useista korjauksista hallinnan saavuttamiseksi. Esim. monta askelta mihin tahansa suuntaan.

Vähennys: 0,5 kevyestä kosketuksesta käsillä, kyynärpäällä tai polvella alastulomattoon tai telineeseen (ei painoa).

Vähennys: 1,0 kaatumisesta (tuki millä tahansa muulla kehonosalla kuin jalkaterillä ennen hallinnan saavuttamista). Jos voimistelija ottaa useita askelia hallinnan saavuttamiseksi, poistuu alastulomatoilta jaloillaan ja sen jälkeen kaatuu, vähennys on 0,3 (ei 1,0).

Hallinta alastulossa	Käyttö:	Kaikki liikkeet (volttiradalla liikesarjan viimeinen liike)		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Hallinnan menetys	Per voimistelija / per liike	X	X	0,3 0,5 1,0

1.5.4 Valmentajan toiminta (1,5 – ii)

Valmentajan toiminta	Käyttö:	Valmentaja on alastulomatoilla vain toimia- kseen vaaratilanteessa loukkaantumisen välttämiseksi. Valmentajan ei ole tarkoitus kiinnittää huomiota itseensä eikä estää voimistelijoita kaatumasta.		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Tukeminen/avustaminen *	Per voimistelija / per liike	-	-	1,0
Ei toimi vaaratilanteessa **		-	-	1,5

* Vähennys tehdään vain, jos valmentajan toiminta johtaa alastuloon jalat edellä.

** Jos voimistelija on tulossa alas pää/hartiat/rintakehä edellä, eikä valmentaja toimi vaaratilanteen korjaamiseksi.

1.6 Muut vähennykset

1.6.1 Virta (0,1 – i)

Virran (ajan yksittäisten voimistelijoiden suoritusten välissä) tulisi olla tasainen. Vähintään kahden voimistelijan tulee liikkua yhtä aikaa, mutta seuraava voimistelija ei saa aloittaa liikettään ennen kuin edellinen on tehnyt alastulon.				
Suoritusvirheet	Käyttö / Suuruus	0,1	0,2	0,3
Virta on epätasainen, liian tiheä tai puuttuu kokonaan	Per voimistelija joka kerta	X	-	-

1.6.2 Läpijuoksu (3,0 – i)

Jos voimistelija juoksee kohti telinettä, eikä suorita yhtään tunnistettavaa liikettä, tai juoksee läpi suorittamatta yhtään liikettä, vähennetään läpijuoksusta. Läpijuoksuvähennyksen lisäksi ei oteta muita suoritusvähennyksiä.				
Suoritusvirheet	Käyttö / Suuruus	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Läpijuoksu	Per voimistelija	-	-	3,0

1.6.3 Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0 – i)

Jos kierroksella on liian vähän voimistelijoita, vähennetään kultakin kierrokselta sääntöjenvastaisesta voimistelijoiden lukumäärästä.				
Suoritusvirheet	Käyttö / Suuruus	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Alle 6 voimistelijaa	Per puuttuva voimistelija	-	-	3,0

1.6.4 Vartalonasento muissa liikkeissä kuin volteissa (0,4 – i)

Vain volttiradalla. Myös muissa liikkeissä kuin volteissa (arabialainen, flikki, puolivoltti jne.), tulee olla selkeä ja tarkoituksenmukainen vartalonasento. Jalkojen tulisi pysyä yhdessä ja nilkkojen ojennettuina. Jalkojen ja käsien tulisi suoristua, kun ne irtoavat radasta.				
Suoritusvirheet	Käyttö / Suuruus	0,1	0,2	0,3
Käsien ja polvien koukistaminen, hartia- ja lantiokulmavirheet	Per voimistelija / per liike	X	X	-
Jalat auki/ristissä		X	-	-
Virheet pään asennossa		X	-	-
Virheet nilkkojen asennossa		X	-	-

1.6.5 Vauhdin säilyminen (0,3 – i)

Vain volttiradalla. Vauhdin (liikemäärän) tulee säilyä tai kasvaa liikesarjan alustuloon asti. Liike-energiaa voidaan siirtää rotaation, nopeuden ja korkeuden välillä. Vauhdinmenetyksestä käytetään maksimivähennystä (0,3), kun voimistelijan vauhti lähes pysähtyy.				
Suoritusvirheet	Käyttö / Suuruus	0,1	0,2	0,3
Vauhdinmenetyks	Per voimistelija	X	X	X