



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TEAMGYM KANSALLISET SÄÄNNÖT

Harrastekilpalinja

12–16-vuotiaat

Yli 16-vuotiaat

Masters

Tammikuu 2026

V1.0

Pohjautuen Euroopan voimisteluliiton sääntökirjaan (2025, V1.1)



Sisällys

LYHENTEET.....	4
SANASTO.....	5
1 SÄÄNTÖJEN TARKOITUS	5
2 Kilpailusäännöt	6
3 Kilpailuasun, pukeutuminen	6
3.1 Voimistelijat.....	6
3.2 Valmentajat	7
4 Ohjeita valmentajille.....	7
4.1. Varmistaminen	7
4.2 Arvostelulomakkeet.....	7
4.3 Kilpailusuorituksen uusiminen	8
5 Sääntöpäivitykset	8
6 Pisteiden muodostuminen	8
6.1 Eri osa-alueiden maksimipisteet.....	8
6.2 Telineen loppupistemäärä.....	8
6.3 Joukkueen loppupistemäärä	10
7 Tuomarityöskentely.....	10
7.1 Tuomaripaneelit	10
8 Pistemäärän laskeminen	11
8.1 E-paneelin toleranssit.....	11
9 VAPAAOHJELMA	12
9.1 Yleistä	12
9.2 D-pisteet: Vaikeusosat.....	12
9.2.1 Vaikeusosien suoritusvaatimukset	15
9.2.2 Vaikeusosan arvon alentaminen	15
9.3 E-pisteet: suoritus (10,00)	15
9.3.1 Yhdistettävien suoritusvähennysten määrittäminen	16
9.3.2 Yhdistettävät suoritusvähennykset	17
9.3.4 Muut suoritusvähennykset.....	17
9.3.4.1 Liikkeiden ja musiikin vastaavuus (0,6)	17

TeamGym

Kansalliset säännöt, Harrastekilpailin ja 12–16-v., yli 16-v. ja Masters – Tammikuu 2026



9.3.4.2 Alueen ylitys (0,1 joka kerta)	17
9.3.4.3 Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (1,0 per voimistelija)	17
9.3.5 Yhteenveto muista suoritusvähennyksistä.....	18
9.3.6 Bonus suorituksesta (max. 0,1)	18
9.4 Ylituomarin (E1) vähennykset.....	18
9.4.1 Vapaaohjelman keskeyttäminen (1,0).....	18
9.4.2 Aika (0,3/2,0)	18
9.4.3 Musiikki (0,3)	18
9.4.4 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)	19
9.4.5 Korut (0,3).....	19
9.4.6 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)	19
9.4.7 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä.....	19
10 VOLTITRATA.....	20
10.1 Yleistä	20
10.2 Harrastekilpailinjan liikevalikoima voltitradalla	20
10.3 E-pisteet: suoritus (10,00)	21
10.3.1 Suoritusvirheiden määritelmät.....	21
10.3.2 Yhteenveto voltitradan suoritusvähennyksistä.....	22
10.3.3 Bonus suorituksesta (max. 0,1)	22
10.4 Ylituomarin (E1) vähennykset.....	23
10.4.1 Musiikki.....	23
10.4.2 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)	23
10.4.3 Korut (0,3).....	23
10.4.4 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)	23
10.4.5 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä.....	23
11 TRAMPETTI	24
11.1 Yleistä	24
11.2 Harrastekilpailinjan liikevalikoima trampetilla	25
11.3 E-pisteet: suoritus (10,00)	25
11.3.1 Suoritusvirheiden määritelmät.....	26
11.3.2 Yhteenveto trampetin suoritusvähennyksistä	26



11.3.3 Bonus suorituksesta (max. 0,1)	27
11.4 Ylituomarin (E1) vähennykset.....	27
11.4.1 Musiikki.....	27
11.4.2 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3).....	27
11.4.3 Korut (0,3).....	27
11.4.4 Huonosti kiinnitettyt sidokset/tuet (0,3).....	27
11.4.5 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä.....	28

LIITTEET

- 2 Vapaaohjelman yhdistettävät suoritusvähennykset
- 6 Volttirata ja trampetti – Suoritusvähennykset

Tämä dokumentti pohjautuu EG:n Code of Points -sääntökirjaan (2025, V1.1) kansallisiin muokkauksiin, ja koskee harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden, yli 16-vuotiaiden ja Masters-sarjoja.

© Piirroset European Gymnastics



LYHENTEET

Säännöissä on käytetty seuraavia lyhenteitä:

Arvo	Vaikeusarvo
D-pisteet	Vaikeuspisteet
E-pisteet	Suorituspisteet
G	Joukkueliike
B	Tasapaino
J	Hyyt (<i>jumps, leaps, hops</i>)
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.
Ilmassa (<i>airborne</i>)	Kun voimistelija on irronnut alustasta, eikä ole kosketuksissa henkilöön tai telineeseen.
Lentovaihe	Vaihe ponnistuksen ja alastuloon valmistautumisen välillä.
Läpijuoksu	Voimistelija juoksee volttiradalla tai trampetilla kohti telinettä yrittämättä mitään tunnistettavaa, vaikeusarvotaulukosta löytyvää liikettä, tai ei suorita liikettä lainkaan.
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.
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, sukkaa ei lasketa voimistelutossuiksi, eikä sukkaa 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 tuomaryöskentelystä mahdollisimman tasapuolista ja yhdenmukaista.

Masters-sarjaa ei tästä eteenpäin mainita säännöissä erikseen. Masters-sarjan osalta kilpailuissa noudatetaan yli 16-vuotiaita koskevia kirjauksia.

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.

3.1 Voimistelijat

- a) Harrastekilpailinjalla joukkueen kilpailuasujen ei tarvitse olla täsmälleen samanlaisia.
- b) Kilpailuasussa voi olla hihat tai se voi olla hihaton (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, lävistyksset ja hiuskoristeet (myös koristeelliset hiuspinnit) luokitellaan koruiksi.
- g) Vartalo- tai hiusmaalaa ei sallita (tatuoinneista ei tehdä vähennystä). Pestävät hiusvärit 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 päänmyötäinen, 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
- b) huonosti kiinnitetyt sidokset tai tuet
- c) näkyvät korut, kellot, sormukset jne.
- d) huonosti kiinnitetyt hiuslenkit, -pinnit ja -soljet
- e) irralliset tai roikkuvat asusteet tai osat, kuten vyöt, henkselit ja akkreditointipassit
- f) Kilpailun aikana suorituspaikalle ei saa tuoda mukaan älypuhelin tai muita älylaitteita.

4 OHJEITA VALMENTAJILLE

- a) Valmentajan tulee tuntea 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 volttiradalla että trampetilla koko joukkueen suorituksen ajan, myös telinekokeilussa. Kilpailusuorituksen aikana varmistajia tulee olla volttiradalla yksi ja trampetilla kaksi.
- b) Volttiradan/trampetin E1-tuomari antaa aloitusmerkin vasta kun varmistajat ovat paikoillaan alastulomatoilla.
- c) Avustamisesta seuraa aina vähennys, kuten myös siitä, ettei valmentaja toimi vaaratilanteessa.
- d) Valmentajat saavat opastaa voimistelijoita suorituksen aikana.

4.2 Arvostelulomakkeet

Harrastekilpailinjalla ei käytetä arvostelulomakkeita.

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 TeamGymn kehittämisyhmä (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

Harrastekilpailinjan yli 12-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden sarjoissa vapaaohjelmassa arvioidaan suoritusta (E) ja vaikeutta (D), mutta volttiradalla ja trampetilla ainoastaan suoritusta (E).

(D = *difficulty*, E = *execution*.)

6.1 Eri osa-alueiden maksimipisteet

	Vapaaohjelma	Volttirata	Trampetti
Vaikeus (D)	4,0		
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 vapaaohjelmassa = (D-pisteet + E-pisteet) – mahdolliset E1-vähennykset.

Telineen loppupistemäärä volttiradalla ja trampetilla = E-pisteet – mahdolliset E1-vähennykset.

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



Esimerkki (vapaaohjelma):

D-pisteet	Vaikeus	Arvon saaneiden vaikeusosien summa	3,000
E-pisteet	Suoritus	1,6 vähennyksiä 10,00 pisteestä	8,400
Ylituomarin (E1) vähennykset			-0,00
			<hr/>
Telineen loppupisteet			11,400



6.3 Joukkueen loppupistemäärä

Joukkueen loppupistemäärä = vapaaohjelman pisteet + volttiradan pisteet + trampetin pisteet

Esimerkki:

Vapaaohjelma	10,900
Volttirata	7,525
Trampetti	8,000
<hr/>	
Joukkueen loppupisteet	26,425

7 TUOMARITYÖSKENTELEY

Tuomarityöskentely noudattaa harraskilpailinjan 12–16-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden sarjoissa 3.luokan sääntökirjan mukaista ohjeistusta tuomareiden tehtävien ja tuomareiden istumajärjestyksen osalta. Poikkeukset 3.luokan sääntökirjaan nähden tuomaripaneelien koostumuksessa on selostettu alla.

7.1 Tuomaripaneelit

Kilpailun ylituomari muodostaa tuomaripaneelit ennen kilpailua.

Vapaaohjelman tuomaristo koostuu harrastekilpailinjalla

- D-paneelistä (vaikeus) ja
- E-paneelistä (suoritus)

Volttiradan ja trampetin tuomaristo koostuu harrastekilpailinjalla

- E-paneelistä (suoritus)

Vapaaohjelman paneeli	Volttiradan ja trampetin paneeli
E-paneeli – E1, E2, E3 ja E4	E-paneeli – E1, E2, E3 ja E4
D-paneeli – D1, D2, D3 ja D4	-

Mikäli kilpailuihin ei saada riittävästi tuomareita, jotta paneelit voitaisiin koostaa yllä olevan mukaisesti, voidaan paneelit koostaa minimissään kahdella E-tuomarilla/teline ja vapaaohjelmassa minimissään kahdella D-tuomarilla.



8 PISTEMÄÄRÄN LASKEMINEN

Pistemäärien laskeminen noudattaa harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden sarjoissa 3.luokan sääntökirjan mukaista ohjeistusta vapaaohjelman D- ja E-pisteiden osalta. Myös voltitradalla ja trampetilla on käytössä samat pistetoleranssit ja Base-pistemäärämenettely kuin kilpailinjan 3.luokassa. Poikkeukset 3.luokan sääntökirjaan nähden voltitradan ja trampetin E-pisteiden muodostamisessa on selostettu kappaleissa 10.3 ja 11.3.

8.1 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

9 VAPAAOHJELMA

9.1 Yleistä

- a) Vapaaohjelma on musiikkiin tehtävä ohjelma, jonka koko joukkue suorittaa.
- b) Vapaaohjelmassa suositellaan olevan vähintään neljä erilaista kuviota.
- c) Vapaaohjelman kesto on harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden sarjassa 1:30–2:00 ja yli 16-vuotiaiden sarjassa 1:45–2:30.
- d) Vapaaohjelma-alueen koko on 14 x 14 m. Alustana vapaaohjelmamatto, ohut voimistelumatto, parketti tai päällystetty lattia.
- e) Voimistelijoiden suositeltu lukumäärä on vähintään kuusi voimistelijaa. Pistevähennys tehdään, jos voimistelijoina on vähemmän kuin neljä. Enimmäismäärää ei ole rajoitettu.
- f) Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- g) Aloituserkkiä (vihreä lippu tai muu merkki) odotetaan vapaaohjelma-alueen reunalla.
- h) Merkinannon jälkeen joukkueen tulee siirtyä vapaaohjelma-alueelle aloitusasentoon juosten.
- i) Vapaaohjelmasuoritus alkaa musiikin alkaessa.

9.2 D-pisteet: Vaikeusosat

- a) D-pisteet koostuvat vaikeusosien vaikeusarvoista. D-pisteet saadaan laskemalla yhteen suoritetuille vaikeusosille annetut lopulliset arvot.
- b) **Harrastekilpailinjan** 12–16-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden sarjoissa vapaaohjelmaan on sisällytettävä neljä vaikeusosaa. Joukkueen on suoritettava
 - Joukkueliike, joka on nosto.
 - 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.
 - 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.

- Kunkin nostettavan voimistelijan tulee pysyä irti alustasta vähintään kaksi sekuntia.
- Kaksi hyppyä ja yksi tasapaino **tai** yksi hyppy ja kaksi tasapainoa seuraavista ikäsarjakohtaisista listoista:

Harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden sarja	
Varsahyppy (J)	Polvet koukistettuina. Jalkojen tulee nousta vaakatasoon lentovaiheen aikana.
X-hyppy (J)	Tasaponnistus ja alastulo. Ilmalennon aikana tunnistettava vartalonasento, jossa suorat jalat aukeavat vähintään 90°.
Jännehypy 360° (J)	Jalat käyvät yhdessä lentovaiheen aikana. Kierteen valmistuminen lasketaan lantiosta. Kierteen toleranssi 45°. Kaikkien voimistelijoiden tulee aloittaa hyppy lantio ja kasvot samaan suuntaan.
Harppa 135° (J)	Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 135° ilman potkua. Toleranssi jalkojen avauksessa 15°.
Silta (B)	Hartoiden tulee olla vähintään kämmenten yläpuolella (katsotaan pystysuoraa linjaa hartoiden keskikohdan läpi alustaan). Suorat jalat. Pysyy 2 sekuntia.
Vaaka 90° (B)	Suora tukijalka, vapaa jalka suorana ja vähintään vaakatasossa. Hartiat eivät saa laskea vaakatason alapuolelle. Pysyy 2 sekuntia.
Y-vaaka (B)	Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 120°. Pysyy 2 sekuntia.
Päälläseisonta (B)	Ainoastaan pää ja kädet koskettavat maata. Jalat suorina ja yhdessä lantion yläpuolella. Pysyy 2 sekuntia.
Haarapressi (B)	Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 45°. Kädet voivat olla joko vartalon edessä tai takana. Pysyy 2 sekuntia.

Harrastekilpailinjan yli 16-vuotiaiden sarja	
Saksihyppy (J)	Suorat jalat. Jalanvaihto lentovaiheen aikana. Ensimmäisen jalan tulee nousta vaakatasoon (ei toleranssia). Jalkojen avaus 90°.
Vipuhyppy (J)	Suorat jalat, ilman potkua. Ensimmäisen jalan tulee heilahtaa eteenpäin vähintään 45 asteeseen (ei toleranssia) ennen jalanvaihtoa. Jalkojen avaus 135°.
Jännehyppy 360° (J)	Jalat käyvät yhdessä lentovaiheen aikana. Kierteen valmistuminen lasketaan lantiosta. Kierteen toleranssi 45°. Kaikkien voimistelijoiden tulee aloittaa hyppy lantio ja kasvot samaan suuntaan.
Harppa 135° (J)	Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 135° ilman potkua. Toleranssi jalkojen avauksessa 15°.
Silta (B)	Hartoiden tulee olla vähintään kämmenten yläpuolella (katsotaan pystysuoraa linjaa hartoiden keskikohdan läpi alustaan). Suorat jalat. Pysyy 2 sekuntia.
Vaaka 90° (B)	Suora tukijalka, vapaa jalka suorana ja vähintään vaakatasossa. Hartiat eivät saa laskea vaakatason alapuolelle. Pysyy 2 sekuntia.
Y-vaaka/Etuvaaka (B)	Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 120°. Pysyy 2 sekuntia. Vartalo pystysuorassa.
Päälläseisonta (B)	Ainoastaan pää ja kädet koskettavat maata. Jalat suorina ja yhdessä lantion yläpuolella. Pysyy 2 sekuntia.
Haarapressi (B)	Ainoastaan kädet koskettavat maata. Suorat jalat. Jalkojen avaus vähintään 45°. Kädet voivat olla joko vartalon edessä tai takana. Pysyy 2 sekuntia.
L-pressi (B)	Ainoastaan kädet koskettavat maata. Suorat jalat yhdessä. Pysyy 2 sekuntia.
Lankkupito kyynärteuella (planche) (B)	Molemmat kädet kannattavat vartaloa. Kädet koukussa, tuki kyynärpäihin. Vartalon linjan tulee olla vaakatasossa. Jalat yhdessä tai auki.

- c) Ohjelman liikkeet tulee valita voimistelijoiden tason mukaan suorituspuhtautta ja hyvää tekniikkaa painottaen.

- d) Kaikkien vaikeusosien arvo on harrastekilpasarjoissa 1,0.

9.2.1 Vaikeusosien suoritusvaatimukset

- a) Kaikkien joukkueen voimistelijoiden tulee suorittaa samat vaikeusosat. Peilikuvana suorittaminen on sallittua (esim. eri tukijalka tasapainossa). Jos joukkueliike suoritetaan ryhmissä, eri ryhmät voivat tehdä erinäköiset joukkueliikkeet.
- 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). Muutoin niitä ei lasketa vaikeusosiksi.

9.2.2 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 E-pisteet: suoritus (10,00)

- a) E-tuomari tekee vähennykset 10,00 pisteestä. Vähennykset koostuvat yhdistettävistä suoritusvähennyksistä (9.3.2) ja muista suoritusvähennyksistä (9.3.4).
- b) Kukin tuomari antaa pisteensä 0,1 pisteen tarkkuudella.
- c) Bonus (0,1): jokainen E-tuomari voi antaa joukkueelle bonuksen (lisätään E-tuomarin omiin pisteisiin).
- d) Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään vapaaohjelman loppupistemäärästä.



9.3.1 Yhdistettävien suoritusvähennysten määrittäminen

- a) 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).
- b) Ohjelman kohtia ovat esim.
- 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

- c) Tarkemmat ohjeet löytyvät liitteestä 2
- d) Yhdestä virheestä voi vähentää vain kerran, vaikka sen voisi katsoa kuuluvan useamman kohdissa 9.3.2.1–9.3.2.4 määritellyn vähennysotsikon alle.

9.3.2 Yhdistettävät suoritusvähennykset

Yhdistettävät suoritusvähennykset	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

Tarkempi kuvaus suoritusvähennyksiin johtavista virheistä liitteessä 2.

9.3.4 Muut suoritusvähennykset

9.3.4.1 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.

9.3.4.2 Alueen ylitys (0,1 joka kerta)

- Voimistelija ylittää vapaaohjelma-alueen (14 x 14 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.)

9.3.4.3 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. 9.4.7).
- Vähennys: 1,0 per puuttuva voimistelija



9.3.5 Yhteenveto muista suoritusvähennyksistä

Muut suoritusvähennykset	Vähennys
1. Liikkeiden ja musiikin vastaavuus	0,2 / 0,4 / 0,6
2. Alueen ylitys	0,1 joka kerta
3. Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen	1,0/voimistelija

9.3.6 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).

9.4 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

9.4.1 Vapaaohjelman keskeyttäminen (1,0)

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

9.4.2 Aika (0,3/2,0)

Vapaaohjelman kesto on harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden sarjassa 1:30–2:00 ja yli 16-vuotiaiden sarjassa 1:45–2:30.

- Ajanotto käynnistyy musiikin alkaessa ja päättyy, kun viimeinen liike on suoritettu.
- Ajan ylittymisen jälkeen suoritettavat vaikeusosat arvioidaan.
- E2-tuomari huolehtii ajanotosta.
- YT-vähennys: 0,3 ajan ylittämisestä/alittamisesta
- YT-vähennys: 2,0 erittäin lyhyestä ohjelmasta (12–16-vuotiaiden sarjassa alle 1:15 ja yli 16-vuotiaiden sarjassa alle 1:30)

9.4.3 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.

- c) YT-vähennys: 0,3 musiikin puuttumisesta

9.4.4 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

- a) Jos voimistelija ei noudata kilpailuasussa 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
- b) YT-vähennys: 0,3 sääntöjenvastaisesta kilpailuasusta kerran/joukkue

9.4.5 Korut (0,3)

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

9.4.6 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

9.4.7 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



10 VOLTTIRATA

Harrastekilpailinjan kilpailuissa volttrata suoritetaan joko volttiradalla tai ilmavolttiradalla. Alastulona radan päässä on 4 m x 6 m suuruinen radan korkuinen alastuloalue. 12–16-vuotiaiden sekä yli 16-vuotiaiden sarjoissa radan päässä on oltava vähintään 4 metrin pituinen juoksuvauhti palikoista. Kilpailunjärjestäjä ilmoittaa kilpailukohtaisen telineasettelun kilpailukutsussa.

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 järjestämishojeisiin.

10.1 Yleistä

- Volttiratasuoritus tehdään instrumentaalimusiikkiin.
- Suoritukselle ei ole määritelty maksimikesto.
- Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta.
- Kullakin kierroksella suorittaa vähintään 4 voimistelijaa. Voimistelijoiden määrä kierroksilla voi vaihdella. Kaikkien kierrokselle osallistuvien voimistelijoiden suoritukset arvostellaan.
- 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.
- Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- 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 Harrastekilpailinjan liikevalikoima volttiradalla

Harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden sarjoissa joukkueen kilpailusuoritukseen volttiradalla kuuluu kolme kierrosta. Minkään kierroksista ei tarvitse olla ns. joukkuekierros, vaan jokainen voimistelija voi esittää omalle taitotasolleen sopivan liikkeen alla olevasta sallittujen liikkeiden ja liikeyhdistelmien listasta. Liikesarjojen viimeisten liikkeiden alastulot suositellaan tehtävän alastuloalueelle.

HAKI alle 12-v liikevalikoima
Kärrynpyörä
Arabialainen
Käsinseisonta-kuperkeikka



Lentokuperkeikka
Puolivolti
Voltti eteenpäin (kerä/taitto/suora)
Puolivoltti-voltti (kerä/taitto/suora)
Kuperkeikka taaksepäin kyykkyynt/etunojaan
Arabialainen-flikki
Perhonen
2–3 akrobaattisen liikkeen yhdistelmä (tuplat eivät ole sallittuja)

10.3 E-pisteet: suoritus (10,00)

- E-tuomari laskee ensin kierroskohtaiset suorituspisteet:
- kaikkien kierrokselle osallistuneiden voimistelijoiden suoritukset arvostellaan ja suoritusvähennykset lasketaan yhteen
- kierroksen suoritusvähennysten kokonaismäärä jaetaan kierrokselle osallistuneiden voimistelijoiden lukumäärällä ja pyöristetään lähimpään kymmenyksen.

Esimerkiksi:

	VOIM. 1	VOIM. 2	VOIM. 3	VOIM. 4	VOIM. 5	VOIM. 6	KA
KIERROS 1	-0,8	-0,6	-0,1	-0,1	-0,7	-0,4	0,45 >0,5
KIERROS 2	-0,2	-0,2	-0,4	-0,1	-0,1	-0,1	0,183 > 0,2
KIERROS 3	-0,5	-0,6	-0,6	-0,9	-0,1	-0,1	0,466 > 0,5

- Kaikkien kierrosten vähennyskeskiarvot lasketaan yhteen ja summa vähennetään 10,00 pisteestä.

Esimerkiksi:

$$10,00 - 0,5 - 0,2 - 0,5 = 8,8$$

- Vähennykset tehdään liitteen 6 mukaisesti. Osa vähennyksistä koskee koko liikesarjaa ja osa vain tiettyjä liikkeitä.
- Kukin E-tuomari voi lisätä omiin pisteisiinsä 0,1 bonuksen suorituksesta (ks. 10.3.3.).
- Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään volttiradan loppupistemäärästä.

10.3.1 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.

10.3.2 Yhteenveto volttiradan 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 (HUOM! HAKI:ssa tarkastelussa ainoastaan alastuloalueen sivurajat. Radalle alastulosta tai alastuloalueen takarajan ylittämistä ei vähennetä.)	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. Läpjuoksu (3,0 per voimistelija)			3,0
14. Voimistelijoiden lukumäärä sääntöjenvastainen (3,0 per voimistelija)			3,0

10.3.3 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).

10.4 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

10.4.1 Musiikki

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

10.4.2 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

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

10.4.3 Korut (0,3)

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

10.4.4 Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet (0,3)

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

10.4.5 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä

Ylituomarin (E1) vähennykset	Vähennys
1. Musiikin puuttuminen tai sanat	0,3 kerran
2. Sääntöjenvastainen kilpailuasua	0,3 kerran
3. Korut	0,3 kerran
4. Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet	0,3 kerran

11 TRAMPETTI

Vauhdinoton pituus: 15–25 m

Trampetti:

- kaksi eri jäykkyysvaihtoehtoa: 32 ja 36 joustaa
- kulma: 12–16-vuotiaiden sarjassa takareuna 70 cm
yli 16-vuotiaiden sarjassa takareuna 70/75 cm

Harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden sekä yli 16-vuotiaiden sarjoissa **hyppytelineen** käyttö on joukkueelle vapaavalintaista, jos kilpailunjärjestäjä on päättänyt mahdollistaa sen käytön kilpailussa. Tällöin korkeusvaihtoehdot ovat: 145 tai 150 cm.

Alastulo: noin trampetin takareunan korkuinen mattokasa (max. 80 cm), kasan päällimmäisenä on kovikematto. Jos kilpailunjärjestäjä on päättänyt mahdollistaa kasan poiston kilpailun aikana, alastuloalueena voi yli 16-vuotiaiden sarjassa joukkueen valinnan mukaan toimia myös 4 m x 6 m suuruinen 35 cm korkea alastuloalue.

Kilpailunjärjestäjä ilmoittaa mahdollisuudesta käyttää hyppytelinettä ja/tai matalampaa alastuloaluetta kilpailukutsussa.

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

- Trampettisuoritus tehdään instrumentaalimusiikkiin.
- Suoritukselle ei ole määritetty maksimikesto.
- Joukkue suorittaa kolme erilaista kierrosta.
- Kullakin kierroksella suorittaa vähintään 4 voimistelijaa. Voimistelijoiden määrä kierroksilla voi vaihdella. Kaikkien kierrokselle osallistuvien voimistelijoiden suoritukset arvostellaan.
- Alastulomatoilla täytyy olla kaksi valmentajaa varmistamassa. Varmistajan täytyy toimia vaaratilanteessa asianmukaisesti.
- Joukkueen tulee odottaa suoritusvuoroaan kilpailualueen ulkopuolella, valmiina siirtymään areenalle juosten, kilpailun järjestäjän ohjeiden mukaisesti.
- 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 Harrastekilpailinjan liikevalikoima trampetilla

Harrastekilpailinjan 12–16-vuotiaiden sekä yli 16-vuotiaiden sarjoissa joukkueen kilpailusuoritukseen trampetilla kuuluu kolme kierrosta. Minkään kierroksista ei tarvitse olla ns. joukkuekierros, vaan jokainen voimistelija voi esittää omalle taitotasolleen sopivan liikkeen alla olevasta sallittujen liikkeiden listasta.

HAKI 12–16-vuotiaiden ja yli 16-vuotiaiden liikevalikoima
Jännehyppy
Jännehyppy 180°
Lentokuperkeikka (mikäli alastuloalueena mattokasa)
Kerävoltti
Kerävoltti 180°
Taittovoltti
Taittovoltti 180°
Suoravoltti
Suoravoltti 180°/360°/540°/720°
Urho
Urho käänöksellä

11.3 E-pisteet: suoritus (10,00)

- E-tuomari laskee ensin kierroskohtaiset suorituspisteet:
- kaikkien kierrokselle osallistuneiden voimistelijoiden suoritukset arvostellaan ja suoritusvähennykset lasketaan yhteen
- kierroksen suoritusvähennysten kokonaismäärä jaetaan kierrokselle osallistuneiden voimistelijoiden lukumäärällä ja pyöristetään lähimpään kymmenyksen.

Esimerkiksi:

	VOIM. 1	VOIM. 2	VOIM. 3	VOIM. 4	VOIM. 5	VOIM. 6	KA
KIERROS 1	-0,8	-0,6	-0,1	-0,1	-0,7	-0,4	0,45 > 0,5
KIERROS 2	-0,2	-0,2	-0,4	-0,1	-0,1	-0,1	0,183 > 0,2
KIERROS 3	-0,5	-0,6	-0,6	-0,9	-0,1	-0,1	0,466 > 0,5

- kaikkien kierrosten vähennyskeskiarvot lasketaan yhteen ja summa vähennetään 10,00 pisteestä.

Esimerkiksi:

$$10,00 - 0,5 - 0,2 - 0,5 = 8,8$$

- Vähennykset tehdään liitteen 6 mukaisesti.

- f) Kukin E-tuomari voi lisätä omiin pisteisiinsä 0,1 bonuksen suorituksesta (ks. 11.3.3.).
g) Ylituomarin (E1) vähennykset tehdään trampetin loppupistemäärästä.

11.3.1 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.

11.3.2 Yhteenveto trampetin 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

11.3.3 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).

11.4 Ylituomarin (E1) vähennykset

E1-vähennykset tehdään telineen loppupistemäärästä.

11.4.1 Musiikki

- 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

11.4.2 Sääntöjenvastainen kilpailuasua (0,3)

- a) Jos voimistelija 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

11.4.3 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

11.4.4 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



11.4.5 Yhteenveto ylituomarin (E1) vähennyksistä

Ylituomarin (E1) vähennykset	Vähennys
1. Musiikin puuttuminen tai sanat	0,3 kerran
2. Sääntöjenvastainen kilpailuasua	0,3 kerran
3. Korut	0,3 kerran
4. Huonosti kiinnitetyt sidokset/tuet	0,3 kerran

LIITE 2

VAPAAOHJELMA – YHDISTETTÄVÄT SUORITUSVÄHENNYKSET

1 OHJEITA SUORITUSVÄHENNYKSEN MÄÄRITTÄMISEEN

- a) Vähennykset tehdään ohjelmasta kohdittain.
- a) Vähennyksen määrittämisessä käytetään kohdan 9.3.1 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 9.3.2 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 6

1 VOLTTIRATA 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

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

1.1.2 Lentovaihe

Kun ponnistusvaihe päättyy, alkaa lentovaihe. Lentovaiheen päättyminen 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 volttiradan muissa liikkeissä (puolivoltit, fliikit, kärrynpyörät jne.) tai hyppytelineliikkeissä. 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)

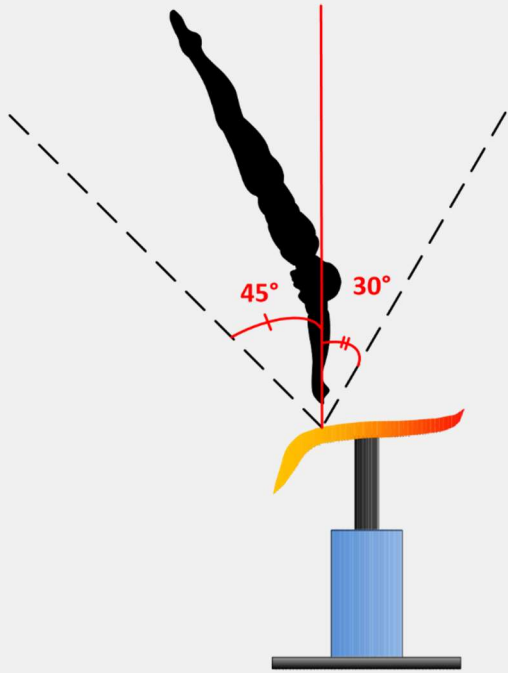
Hyppytelineeseen tulee koskea molemmin käsin. Vartalon tulee kulkea pystytason* kautta ja ojentua, kun voimistelija irtaoo** hyppytelineestä. Voimistelijan tulee tehdä hyppytelineestä selkeä käsityöntö, jonka avulla liike nousee hyppytelineestä.

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).

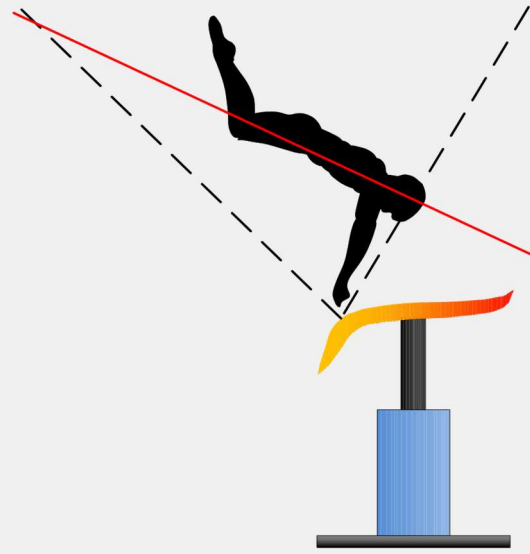
*** Pystytason määrittäminen:**

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 hyppytelinestä (kuvassa katkoviivoilla).



**** Voimistelijan asennon määrittäminen hyppytelinestä irrotessa:**

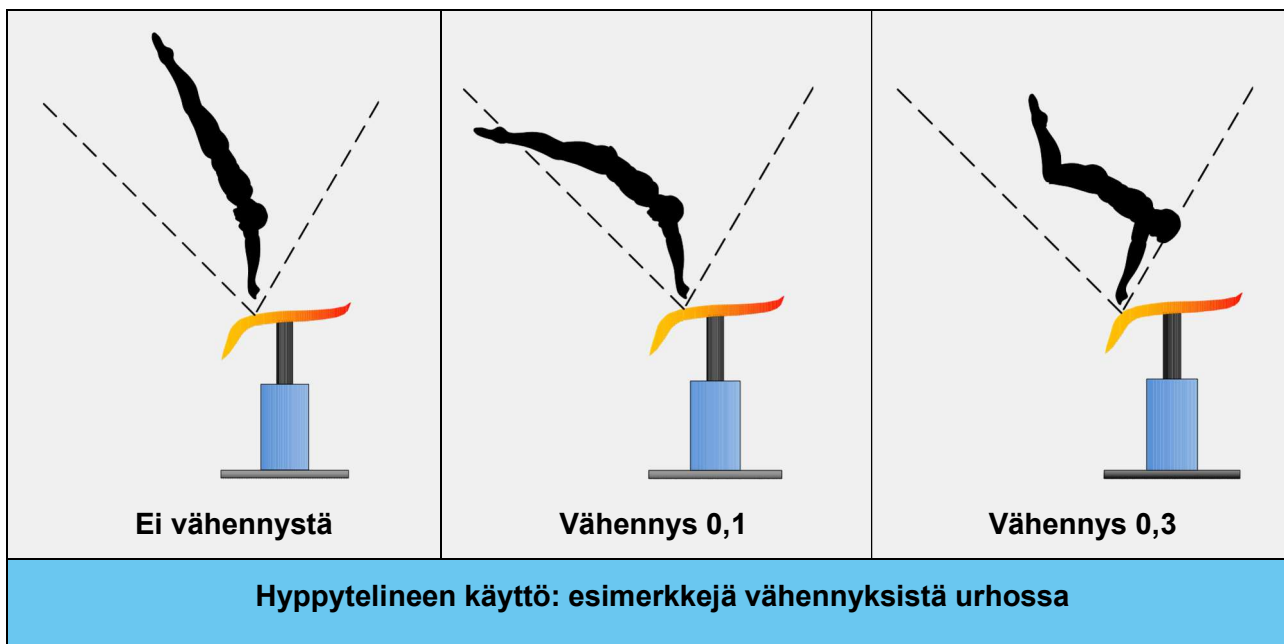
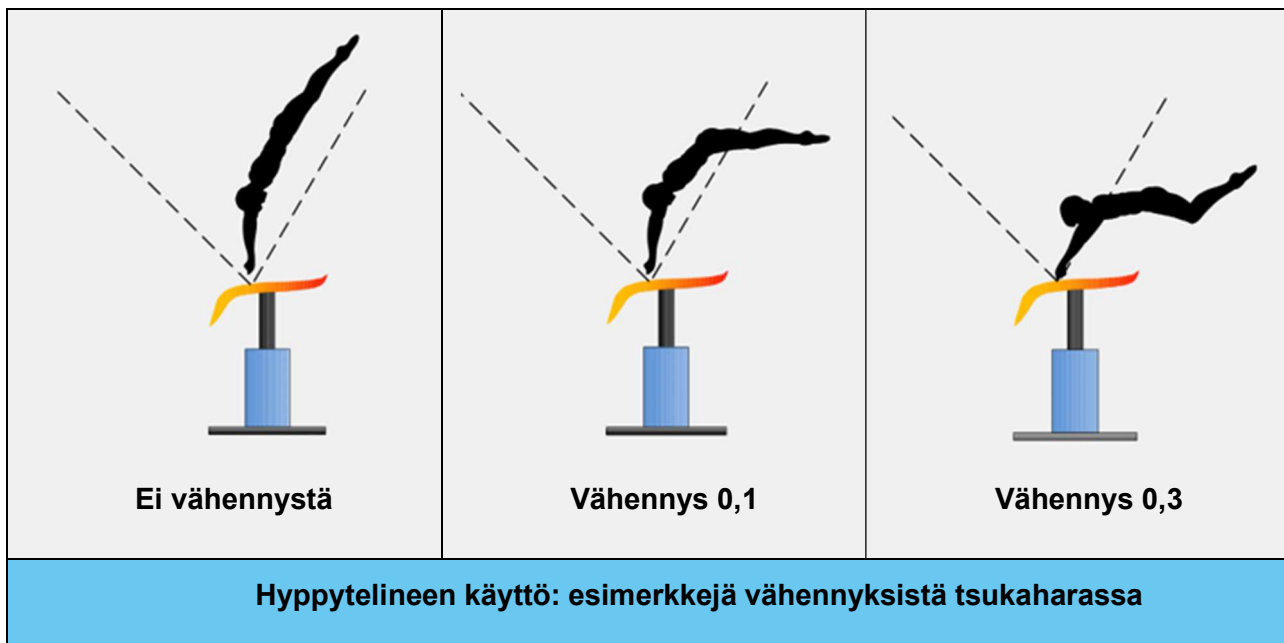
Kun kädet irtoavat hyppytelinestä, kuvitellaan voimistelijan hartioista polviin kulkeva suora linja. Tämän lähtökulman tulisi mahtua määritetyn "pystytasosektorin" sisään.



Pystytason ja toleranssin määrittäminen

Lähtökulma hyppytelinestä

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

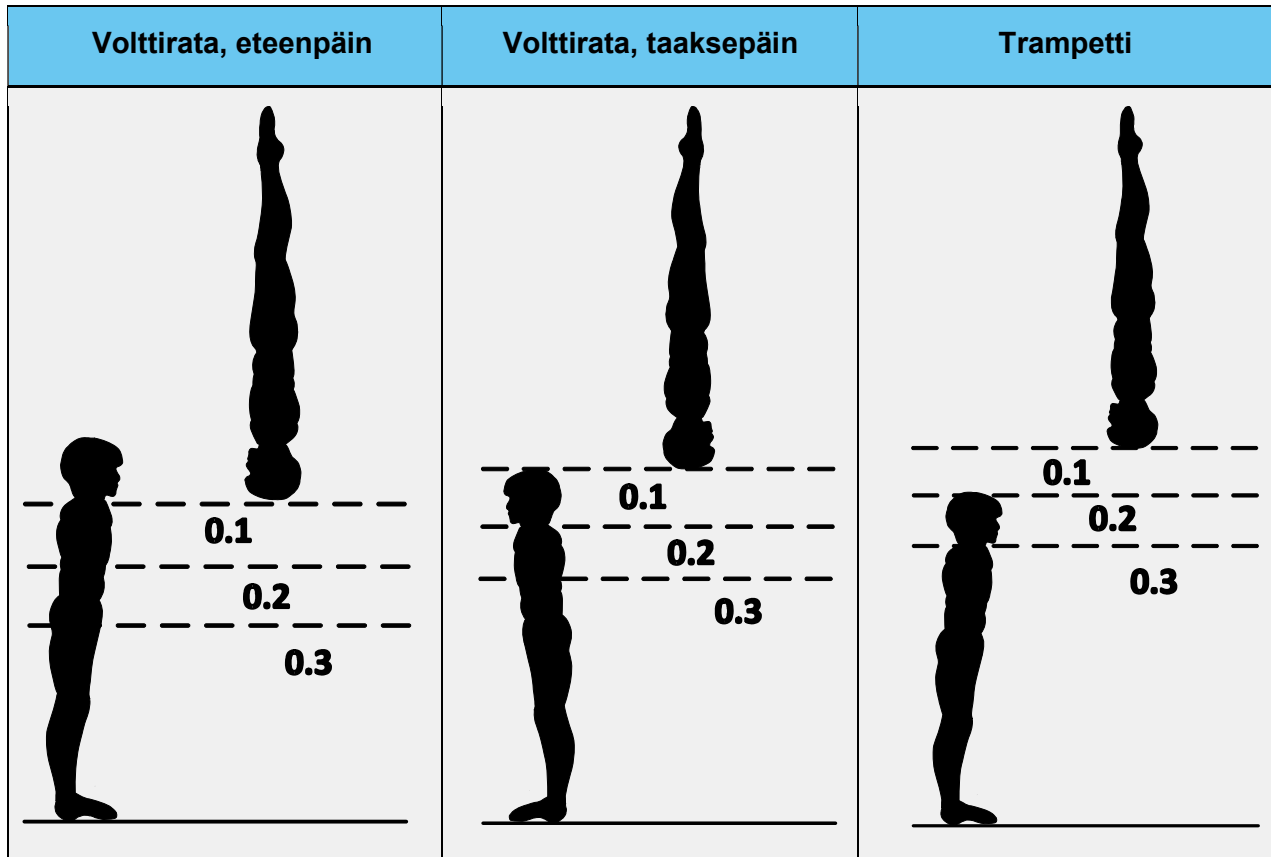


1.3 Suoritusvirheet lentovaiheessa

1.3.1 Yksösvoltin korkeus (0,3 – ii)

Volttiradalla vähennys koskee liikesarjan viimeisenä liikkeenä tehtävää voltia.

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



1.3.2 Vartalonasento volteissa (0,5 – i)

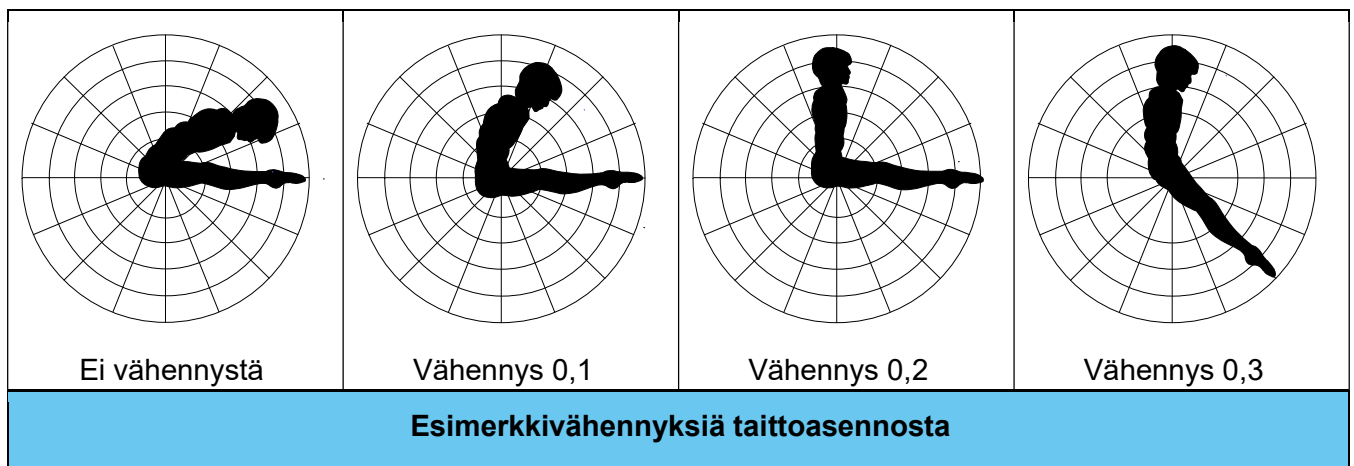
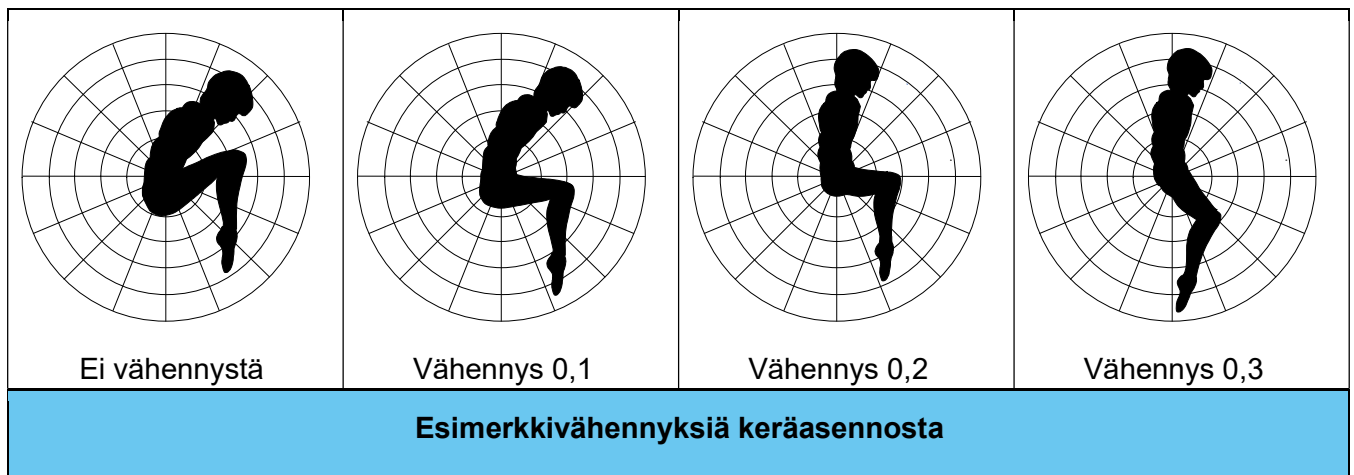
Vartalonasentoa arvioidaan lentovaiheen aikana. Lentovaihe alkaa heti ponnistusvaiheen jälkeen. Kerässä ja taitossa lentovaihe päättyy, kun pienin vartalonasento on saavutettu, ja asentoa aletaan avata kohti ojentautumista ja alastuloa. Jos avausta ei tapahdu lainkaan, lentovaihe päättyy, kun ylävartalon 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).

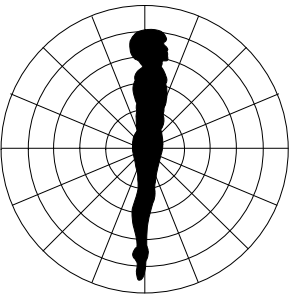
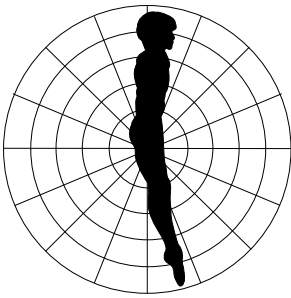
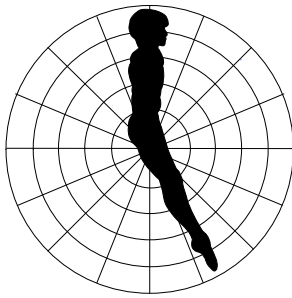
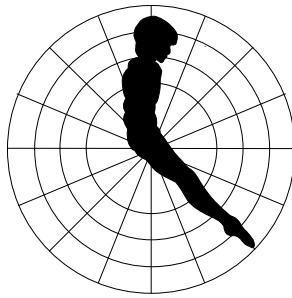
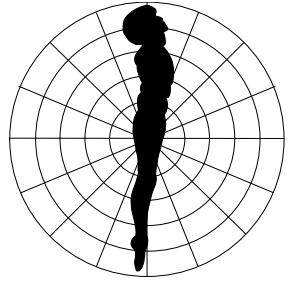
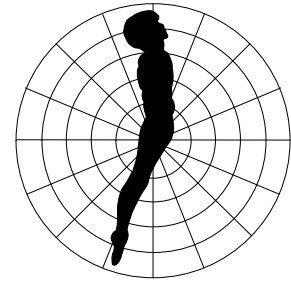
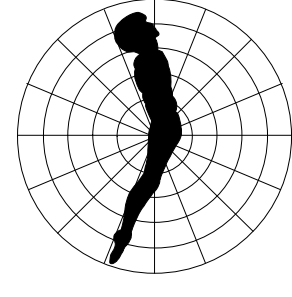
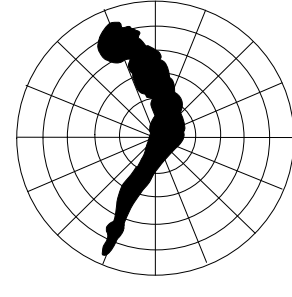
Muita, kuin kerä-, taitto- tai suoraa asentoa koskevia vartalonasentovähennyksiä (jalat auki/ristissä, pään ja nilkkojen asento, käsien paikka) käytetään sekä lentovaiheen että avauksen aikana, mutta kukin vähennys voidaan tehdä vain kerran per voimistelija.

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 pyörimisakselia.

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	-	-



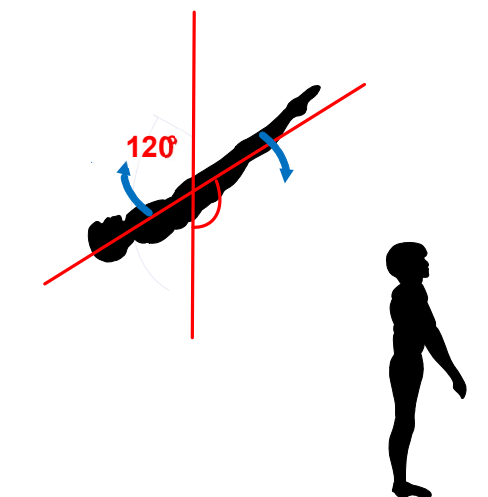
			
Ei vähennystä	Vähennys 0,1	Vähennys 0,2	Vähennys 0,3
Esimerkkivähennyksiä suorasta asennosta			
			
Ei vähennystä Rintakehä avoin, lantiossa suora linja	Vähennys 0,1	Vähennys 0,2	Vähennys 0,3
Esimerkkivähennyksiä suorasta asennosta			

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.


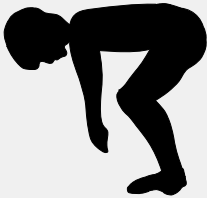

Kierre	Käyttö:	Kaikki voltit		
	Suuruus	0,1	0,2	0,3
Kierre ei valmistu vaakatasoon mennessä	Per voimistelija / per liike	X	-	-
Kierteen yli-/ alirotatio alastulohetkellä		X (30°–45°)	-	X (> 45°)

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.

Huom! Harrastekilpalinjalla huomioidaan ainoastaan alastuloalueen sivurajat. Alastulosta radalle tai alastuloalueen takarajan ylittämisestä ei vähennetä.

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

Jos ensimmäinen kosketus alastulomattoon tehdään kokonaan 1,5 x 3 m alastuloalueen sivurajan 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 pois päin 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 pois päin 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 toimikseen 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
Vauhdinmenetykset	Per voimistelija	X	X	X