

# AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT

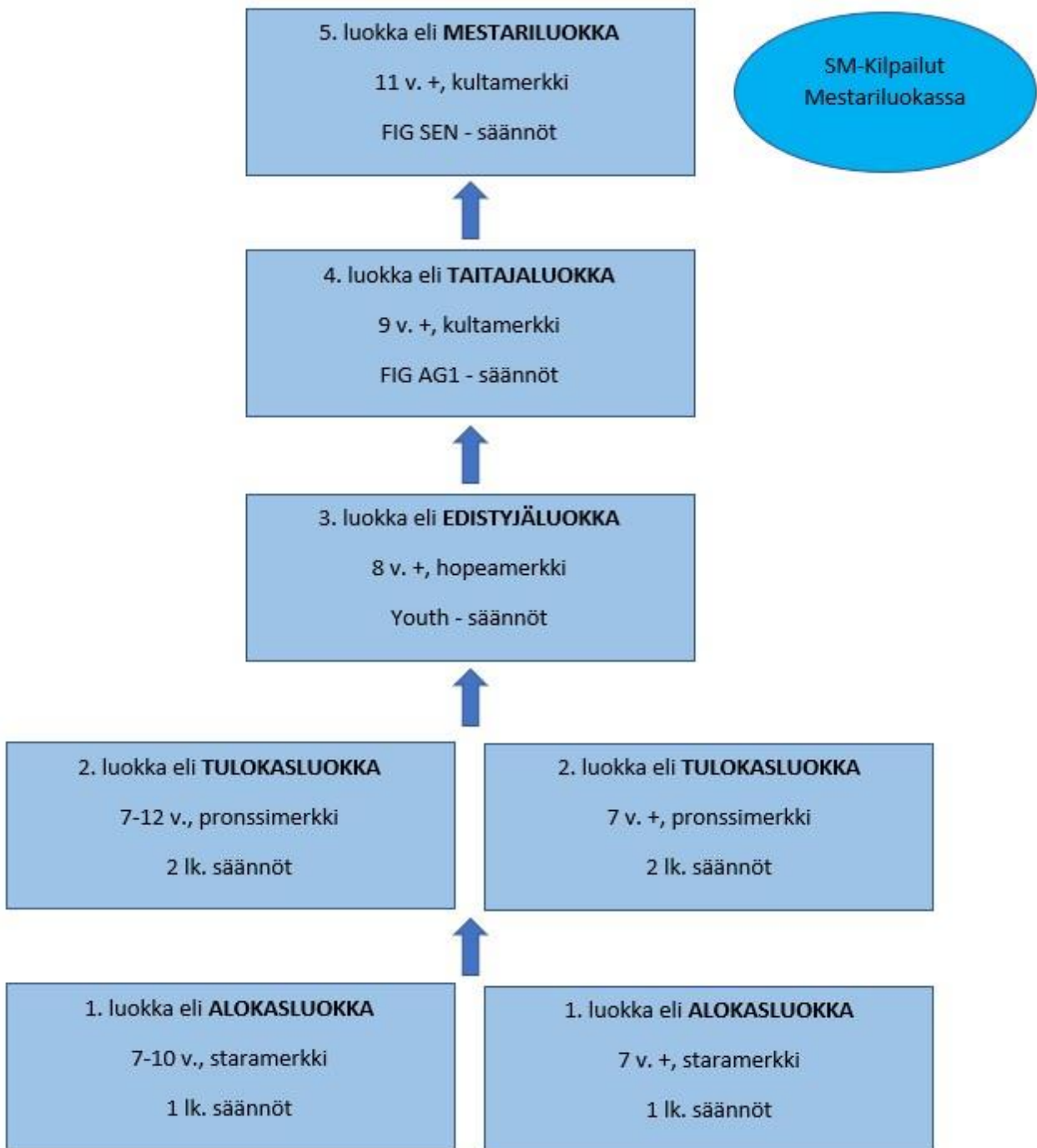
2020

<b>AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT</b>	1
<b>2020</b>	1
KILPILUJÄRJESTELMÄ 2020 ALKAEN	3
PALKITSEMINEN	5
KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT	6
1 LK ALOKASLUOKKA	9
2 LK TULOKASLUOKKA	10
3 LK EDISTYJÄLUOKKA	11
4 LK TAITAJALUOKKA	14
5 LK MESTARILUOKKA	18
KILPAILUKORTIN TÄYTTÖOHJEET	19

# KILPAILUJÄRJESTELMÄ 2020 ALKAEN

Akrobatiavoimistelun kilpailujärjestelmässä on syksystä 2020 alkaen vain yksi linja ja luokkajärjestelmä. Luokasta seuraavaan edetäkseen voimistelijan on läpäistävä hyväksytysti kuhunkin kilpailuluokkaan vaadittava merkkisuoritus (STARA, pronssi, hopea, kulta).

Kilpailemisen voi aloittaa mistä luokasta tahansa, vaadittavan merkin suoritettuaan. Sama kokoonpano saa edetä nuolten osoittamaa polkua, mutta sama kokoonpano ei voi siirtyä alemmalle tasolle. Takaisin saa palata ainoastaan uuden kokoonpanon kanssa (vähintään yhden kokoonpanon jäsenen on oltava eri).



## AKROPUUKILPAILU

Akropuukilpailujen kilpailujärjestelmässä on syksystä 2020 alkaen 4 luokkaa, joissa kussakin 2 ikäsarjaa.

4. luokka

7-11 v.

4. luokka

12 v. +

3. luokka

7-11 v.

3. luokka

12 v. +

2. luokka

7-9 v.

2. luokka

10 v. +

1. luokka

7-9 v.

1. luokka

10 v. +

## PALKITSEMINEN

STARA-sarja	Kaikki voimistelijat palkitaan STARA-mitalilla
1 lk Alokasluokka	Kategoriat – 3 parasta palkitaan tulosjärjestyksessä (pisteitä ei näytetä)
1	8-10p.
2	7-7,99p.
3	6-6,99p.
4	5-5,99p.
5	alle 5p.
2 lk Tulokasluokka	Kategoriat – 3 parasta palkitaan tulosjärjestyksessä (pisteitä ei näytetä)
1	22-30p.
2	18-21,99p.
3	15-17,99p.
4	12-14,99p.
5	alle 12p.
3 lk Edistyneiluokka	Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan
4 lk Taitajaluokka	Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan
5 lk Mestari luokka	Tulosjärjestys – 3 parasta palkitaan

*\*Tie break –sääntö (koskee kaikkia kilpailuluokkia): pisteiden ollessa tasan, **korkeampi E-piste voittaa**. Jos E-piste on tasan, sijoitus jaetaan.*

## KAIKKIA LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT

- Voimistelija voi osallistua vain yhteen kilpailuluokkaan yhden kokoonpanon kanssa.
- Mikäli kokoonpanoja on vähemmän kuin 3 ikäluokkaa kohden, kaikki kokoonpanot kilpailevat samassa sarjassa ilman ikärajoja (koskee Alokas- ja Tulokasluokkaa).
- Alokas- ja Tulokasluokissa kaikki liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti, eli esimerkiksi topin kasvojen suuntaa tai basen asentoa ei voi muuttaa. Edistysjäluokassa, Taitajaluokassa ja Mestari luokassa pienet variaatiot ovat sallittuja *FIG Code of Points*:n mukaisesti. Esimerkiksi Edistysjäluokan A1-nostossa baset saavat olla myös vierekkäin.
- Valmentajan vastuulla on tutustua sääntöihin sekä merkkisuorituksiin ja huolehtia, että voimistelijat noudattavat niitä. Kilpailuluokkaan vaadittava merkki tulee olla suoritettuna ennen kilpailuun ilmoittautumista.
- Valmentaja vastaa kilpailukorttien täytöstä sekä niiden palauttamisesta kilpailun järjestäjän antamien ohjeiden mukaisesti.
- Jokaisesta seurasta tulee ilmoittaa 1 tuomari / kilpailupäivä / 15 voimistelijaa kohden. Jokaisesta puuttuvasta tuomarista seuralta veloitetaan 150€ tuomarisakko /päivä.
- Kilpailuun ilmoitettavalla tuomarilla tulee olla voimassa oleva tuomarilisenssi sekä kansallisen tason tuomaripätevyys (tuomarikortti) akrobatiavoimistelussa.

Tuomaripätevydet vaaditaan sen mukaan, missä luokissa oman seuran voimistelijat kilpailevat:

I-tason tuomari	1lk Alokasluokka ja akropuut 1-2lk
II-tason tuomari	2lk Tulokasluokka ja akropuut 3-4lk
III-tason tuomari	3lk Edistysjäluokka ja 4lk Taitajaluokka
IV-tason tuomari	5lk Mestari luokka ja SM-kilpailut

*Tuomareita koskeva ohjeistus, mm. tuomarivelvoite ja -paneelit, on kerrottu Tuomariohjesäännössä (Akrobatiavoimistelu - Kilpailu - Säännöt ja materiaalit)*

- Voimistelijalla tulee olla voimassaoleva Voimisteluliiton kilpailulisenssi.
- Kilpailuasujen kohdalla noudatetaan *FIG Code of Points*:n sääntöjä. Kilpailukokoonpanolla tulee olla yhtenäinen kilpailuasuu. Shortsit kilpailupuvun päällä on kielletty. Alusvaatteet eivät saa näkyä puvun alta.
- Meikkaaminen alle 12-vuotiailla on kielletty. Muissa ikäluokissa kevyt ja luonnollinen meikki on sallittua. Pestävät hiusvärit on kaikissa ikäluokissa kielletty. Kevyt hiuskimalle on sallittu.
- Kilpailusuoritukseen tultaessa voimistelijat **juoksevat kauniisti sisään lyhintä mahdollista reittiä** omalle aloituspaikalle. Yksinkertainen ojennus tuomaristolle ennen alkuasentoa riittää. Loppuasennon jälkeen ei tarvitse ojentaa, poistuminen on vapaavalintainen, tuuletukset ja tunteiden näyttäminen sallittu.

## **VOIMISTELIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA**

### **Voimistelijalla on oikeus**

- Suorittaa kilpailusuoritus asianmukaisella ja turvallisuussäädösten mukaisella kilpailualueella.
  - ALOKASLUOKKA 10m pitkä permantomatto
  - TULOKASLUOKKA 12m x 12m permantomatot tai joustokanveesi
  - EDISTYJÄLUOKKA - > 12m x 12m joustokanveesi
- Lämmitellä ja harjoitella kilpailualustaa vastaavalla alueella vähintään 30 minuuttia ennen oman kilpailublokin alkua.
- Saada kilpailuun liittyvä informaatio ja aikataulu sekä mahdolliset muutokset valmentajalta ja/ tai joukkueenjohtajalta.
- Aloittaa kilpailusuoritus uudelleen, mikäli keskeytyksen syy johtuu ulkopuolisesta tekijästä (esim. sähkökatkos, väärä musiikki jne.) ylituomarin luvalla.

### **Voimistelijalla on velvollisuus**

- Käyttäytyä kilpailupaikalla urheilijamaisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, muille urheilijoille ja valmentajille sekä tuomareille.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun tai maajoukkueasuun.
- Noudattaa kilpailun aikataulua ja toimintaohjeita.
- Olla ajoissa omaa suoritusvuoroa varten oikeanlaisessa kilpailuasussa. Myöhästyminen kilpailuvuorosta aiheuttaa suorituksen hylkäämisen.
- Esiintyä palkintojenjaossa kilpailupuku yllä.
- Noudattaa puhtaan urheilun periaatteita (ADT).
- Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

## **VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA**

### **Valmentajalla on oikeus**

- Saada kaikki kilpailutapahtumaan liittyvä informaatio ja aikataulu hyvissä ajoin ennen kilpailua.
- Saada seurata omien voimistelijoiden kilpailusuoritusta siihen osoitetulta paikalta kilpailualueen läheisyydessä.
- Saada vaikeustuomarilta tieto mahdollisista ongelmista kilpailukortteihin liittyen (mikäli sillä on vaikutus kilpailuohjelman vaikeusarvoon) ennen kilpailua.

### **Valmentajalla on velvollisuus**

- Toimia aina rehellisesti ja lajin yhteisen edun mukaisesti.
- Käyttäytyä kilpailupaikalla esimerkillisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, toisten seurojen valmentajille ja urheilijoille sekä tuomareille.
- Varmistaa omien voimistelijoidensa turvallisuus lämmittelyssä sekä kilpailusuorituksessa.
- Tuntee akrobatiavoimistelun säännöt ja niiden vaatimukset koskien kilpailusuoritusta.
- Huolehtia kilpailukorttien oikeaoppisesta täyttämisestä.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun tai maajoukkueasuun.
- Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta voimistelijoiden suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

## **TUOMARIN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA**

## **Tuomarilla on oikeus**

- Tulla arvostetuksi toimiessaan tuomarina noudattaen eettisiä periaatteita ja FIG Code of Points:n tuomareita koskevia sääntöjä

## **Tuomarilla on velvollisuus**

- Huolehtia omasta tuomaripätevyydestä ja pitää tuomarikirja mukana jokaisessa kilpailussa.
- Valmistautua huolellisesti hyvissä ajoin ennen kilpailua kertaamalla sääntöjä ja harjoittelemalla arvostelua videoiden ja/tai oikeiden voimistelijoiden avulla.
- Tulostaa ja tuoda kilpailupaikalle omat arvostelulomakkeet (lomakkeet löytyvät Voimisteluliiton nettisivuilta) sekä työvälineet (sekuntikello, kynä, paperia).
- Saapua ajoissa tuomaripalaveriin sekä tuomaripaneeliin.
- Pukeutua kilpailussa asianmukaiseen tuomariasuun.
- Tuomaroida rehellisesti ja tasa-arvoisesti, sääntöjä noudattaen jokaisen kilpailusuorituksen kohdalla.
- Laatia shorthand-muistiinpanot jokaisesta arvostelemastaan suorituksesta. Ylituomari voi pyytää muistiinpanoja mahdollisen konfliktin kohdalla.
- Osallistua tuomarikoulutuksiin, tuomarifoorumeihin ja seminaareihin säännöllisesti.
- Toimia oman seuran valmentajien apuna sääntöjen ja kilpailukorttien suhteen.
- Edellä mainittujen ehtojen laiminlyönti voi aiheuttaa tuomaripätevyyden menettämisen.



# 1 LK ALOKASLUOKKA

## Yleistä

- Alokasluokassa voimistelijat esittävät yhden pakollisen sarjan, joka sisältää 10 vaikeusosaa. Vaikeusosat tulee suorittaa määrätyssä järjestyksessä 1-10.
- Kilpailu voidaan käydä seuraavissa kategorioissa: parit, triot, nelikot.
- Voimistelijoiden sukupuolta ei ole rajattu eri kategorioiden välillä. Sekä tytöt että pojat saavat osallistua pareihin, trioihin ja nelikoihin. Kokoonpanon voimistelijat saavat olla keskenään samaa tai eri sukupuolta.
- Heittoliikkeissä (liike 4) ei tarvitse näkyä lentoa (irrotusta).
- Koreografia on kielletty, mutta sarja voi sisältää yksinkertaisia ojennuksia ja siirtymisiä liikkeiden välillä.
- Sarja suoritetaan permantomatolla, jonka pituus on vähintään 10 metriä. Ei musiikkia.
- Vaikeusosat suoritetaan samalla kokoonpanolla läpi sarjan, eli top ja base eivät voi vaihtaa rooleja.
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa yhdenaikaisesti.
- Kaikissa vaikeusosissa voimistelijoiden jalkojen asento sekä kasvojen suunta tulee olla sama kuin kuvassa. Variaatiot (esim. käsilläseisonnassa topin jalat auki) ovat **kiellettyjä**.
- Kilpailusuorituksen **maksimikesto on 1 minuutti 30 sekuntia**. Tuomari ilmoittaa, mikäli aikaraja ylittyy. Aikarajan ylittämisen jälkeen suoritus tulee keskeyttää ja mahdollisesti jäljelle jääneet vaikeusosat jäävät tällöin suorittamatta. Jokaisesta puuttuvasta vaikeusosasta otetaan kokonaisen pisteen vähennys.

## Ohjelman arvostelu

- Sarjasta arvostellaan ainoastaan suorituspuhtaus (E-piste). Suorituspisteet max. 10,0.
- Liikkeillä ei ole vaikeusarvoja.
- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan 1,0 pisteen vähennys.
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste (suoritus) – päätuomarin vähennykset. Ohjelman maksimipistemäärä on 10,0.

## Ikävaatimukset

- Alokasluokassa kokoonpanot on jaettu kahteen eri ikäluokkaan voimistelijoiden syntymävuosien perusteella:
  - Alokas 7-10 vuotta
  - Alokas yli 7v.
- Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää. Kaikkien voimistelijoiden tulee olla vähintään 7-vuotiaita.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna STARA-merkki.

## 2 LK TULOKASLUOKKA

### Yleistä

- Tulokasluokassa voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn (combined) ohjelman. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m permantomatoilla tai joustokanveesilla.
- Ohjelman **maksimipituus on 1 minuutti 30 sekuntia**. Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen ja voimistelijoiden ikätasoon sopiva.
- Kilpailu voidaan käydä seuraavissa kategorioissa: parit, triot, nelikot.
- Voimistelijoiden sukupuolta ei ole rajattu eri kategorioiden välillä. Sekä tytöt että pojat saavat osallistua pareihin, trioihin ja nelikoihin. Kokoonpanon voimistelijat saavat olla keskenään samaa tai eri sukupuolta.
- Vaikeusosat valitaan luokkasarjan liiketaulukosta ja ne yhdistetään koreografialla kokonaisuudeksi.
- Ohjelman tulee sisältää:
  - a) Yhteensä 6 erilaista ryhmäelementtiä. Jokaiselta riviltä valitaan yksi liike: 3 nostoa riveiltä A-C ja 3 heittoa riveiltä D-F.
  - b) Yhteensä 3 yksilöelementtiä. Jokaiselta riviltä G-I tulee valita yksi liike. Voimistelijat voivat suorittaa samalta riviltä keskenään eri liikkeen.
- Nostoliikkeissä (A-C) staattisen pidon tulee pysyä 3 sekunnin ajan. Meno ja poistuminen vapaa.
  - o *Tarkennus 24.9.2020: Haarakulmapidon tilalla voi tehdä myös kulmapidon*
- Heittoliikkeissä (D-F) tulee näkyä lentovaihe (irrotus basen otteesta) joitain liiketaulukossa mainittuja poikkeuksia lukuunottamatta.
- Yksilötasapainossa (rivi G) asento tulee säilyttää 2 sekunnin ajan.
- Kaikissa vaikeusosissa voimistelijoiden jalkojen asento sekä kasvojen suunta tulee olla sama kuin kuvassa. Variaatiot (esim. käsilläseisonnassa topin jalat auki) ovat **kiellettyjä**.

### Ohjelman arvostelu

- Sarjasta arvostellaan ainoastaan suorituspuhtaus (E-piste) ja taiteellisuus (A-piste). Suorituspisteet tuplataan loppupistemäärään.
- Liikkeillä ei ole vaikeusarvoja.
- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä otetaan 1,0 pisteen vähennys.
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste – päätuomarin vähennykset. Ohjelman maksimipistemäärä on 30,0.

### Kilpailukortti

- Edistysjäluokassa täytetään kilpailukortti. Kilpailukorttipohjana käytetään FIG:n kilpailukorttia (Tariff Sheet 2017-2020)
- Ryhmäelementit (nostot ja heitot) sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä kun ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Myöhästyneestä tai väärin täytetystä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.

### Ikävaatimukset

- Tulokasluokassa kokoonpanot on jaettu kahteen eri ikäluokkaan voimistelijoiden syntymävuosien perusteella:
  - o Tulokas 7-12 vuotta
  - o Tulokas yli 7v.Ikäluokka määräytyy sen mukaan, montako vuotta voimistelija kyseisen kalenterivuoden aikana täyttää. Kaikkien voimistelijoiden tulee olla vähintään 7-vuotiaita.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna pronssimerkki.

# 3 LK EDISTYJÄLUOKKA

## Yleistä

- Edistysjäloukassa voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn (combined) ohjelman. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12m x 12m joustokanveesilla.
- Ohjelman **maksimipituus on 2 minuuttia**. Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen ja voimistelijoiden ikätasoon sopiva.
- Kilpailu voidaan käydä seuraavissa kategorioissa: parit, triot, nelikot.
- Voimistelijoiden sukupuolta ei ole rajattu eri kategorioiden välillä. Sekä tytöt että pojat saavat osallistua pareihin, trioihin ja nelikoihin. Kokoonpanon voimistelijat saavat olla keskenään samaa tai eri sukupuolta.
- Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä ja vaikeusosat valitaan luokkasarjan liiketaulukoista tai FIG:n Table of Difficulties (ToD) -taulukosta ja ne yhdistetään koreografialla kokonaisuudeksi.

## Vaaditut vaikeusosat

- Parien ohjelman tulee sisältää:
  - a) Yhteensä **6 ryhmäelementtiä**:
    - **2 pakollista** nostoa luokkataulukosta "Balance exercise" + **1 vapaavalintainen** nosto ToD:sta tai luokkataulukosta.
      - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.
    - **2 pakollista** heittoa luokkataulukosta "Dynamic exercise" + **1 vapaavalintainen** heitto ToD:sta tai luokkataulukosta
      - Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
  - b) Yhteensä **3 yksilöliikettä**, joista yhden tulee olla joko agility (ketteryys) tai tumbling - liike.
    - Yksilövoltti EI ole pakollinen
- Triojen ja nelikoiden ohjelman tulee sisältää:
  - a) Yhteensä **5 ryhmäelementtiä**:
    - **1 pakollinen** nosto luokkataulukosta "Balance exercise" + **1 vapaavalintainen** nosto ToD:sta tai luokkataulukosta.
      - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.
    - **2 pakollista** heittoa luokkataulukosta "Dynamic exercise" + **1 vapaavalintainen** heitto ToD:sta tai luokkataulukosta
      - Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
  - b) Yhteensä **3 yksilöliikettä**, joista yhden tulee olla joko agility (ketteryys) tai tumbling - liike.
    - Yksilövoltti EI ole pakollinen
- Nostoissa staattisen pidon tulee pysyä 3 sekunnin ajan. Meno ja poistuminen vapaa.
- Heitoissa tulee näkyä lentovaihe (irrotus basen otteesta).
- Liikkeitä saa yhdistää sarjoiksi.

## Ohjelman arvostelu

Kilpailusuoritus arvostellaan FIG Code of Points -sääntöjen mukaisesti. Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-piste), taiteellisuus (A-piste) ja vaikeus (D-piste).

- E-pisteet arvostellaan suorituspuhtauden perusteella
  - Lähtöpisteet ovat 10,0.

- Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkunilkka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
- Pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella.
- A-pisteet arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella.
  - Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
  - Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.
- D-pisteet lasketaan loppupistemäärään (max. 0,5) ohjelman vaikeuden perusteella.
  - Yksilöliikkeistä sekä vapaavalintaisista nostoista ja heitoista ei anneta vaikeusarvoa, mutta niiden vaikeuspiste tulee kuitenkin olla vähintään 1.
- Ylituomari tekee vähennykset
  - Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan 1,0 pisteen vähennys.
  - Muut vähennykset ylituomarin vähennystaulukon mukaisesti (esim. nostoissa ja yksilötasapainoissa jokaisesta puuttuvasta sekunnista 0,3 pisteen aikavähennys)
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste - ylituomarin vähennykset + D-piste

Pakollisten elementtien D-piste

D-Value of Compulsory Elements
0.0
0.1
0.2
0.3
0.4
0.5

- Ohjelman maksimipistemäärä on 30,5.

Topin sallitut variaatiot Edistysluokan nostoelementeissä:

Allowed variation Table 11- 16

<b>A</b>		<b>B</b>	
			<b>C</b> 

Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty-balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and footstands

### **Kilpailukortti**

- Edistysjäloukassa täytetään kilpailukortti. Kilpailukorttipohjana käytetään FIG:n kilpailukorttia (Tariff Sheet 2017-2020)
- Ryhmäelementit (nostot ja heitot) sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä kun ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Myöhästyneestä tai väärin täytetystä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.

### **Ikävaatimukset**

- Edistysjäloukassa voimistelijoiden tulee olla vähintään 8 vuotiaita.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna hopeamerkki.

## 4 LK TAITAJALUOKKA

### Yleistä

- Voimistelijat esittävät kaksi ohjelmaa, nosto- sekä heitto-ohjelman. Ohjelmat suoritetaan 12m x 12m joustokanveesilla.
- Ohjelman maksimipituus on **2 minuuttia**. Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen.
- Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaaehtoisista liikkeistä, jotka löytyvät FIG Age Group 11-16 Appendix 3 sekä 4 - taulukoista sekä FIG Table Of Difficulties (ToD) – taulukosta. Liikkeet yhdistetään koreografialla kokonaisuudeksi. Liikkeet suoritetaan kuten taulukkoon on piirretty.
- Ohjelmassa enintään kaksi alastuloheittoa lasketaan vaikeusarvoon. Ohjelmassa voi suorittaa yhteensä enintään kolme alastuloheittoa (kaksi pakollista ja yhden valinnaisen heiton)
- Kaikki heitot yli 1 vaikeusarvon tulee ottaa kiinni, paitsi ”tykinkuula” alastuloissa tai 5/4 sisäänpäin pyörivä voltti kaarisylistä.
- Kaikki käsinseisonnat voi suorittaa jalat kiinni, V-asennossa tai vaakaspagaatissa, ilman erillistä merkintää kisakorttiin.
- Liikkeet, jotka alkavat matalilta käsiltä ja päättyvät suorille käsille voidaan esittää yhtenä liikkeenä, mutta matalan tason tulee sisältyä liikkeeseen.
- Puuttuvasta elementistä ylituomari vähentää -1,0 pistettä.

### Parien nosto- ja heitto-ohjelma

- Nosto-ohjelman tulee sisältää:
  - Yhteensä **6 nostoa**:
    - joista **4 pakollista** nostoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä.
    - joista **2 valinnaista** nostoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
      - Nostojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 9.
  - Yhteensä **3 yksilöliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
    - 1 tasapainoliike (balance)
    - 1 liikkuvuusliike (flexibility)
    - 1 ketteryyliike (agility)
- Heitto-ohjelman tulee sisältää:
  - Yhteensä **6 heittoa**:
    - joista **4 pakollista** heittoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
    - joista **2 valinnaista** heittoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
      - Heittojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 14.
  - Yhteensä **3 tumblingliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
    - Yksilövoltti on pakollinen.

### Triot ja nelikot nosto-ohjelma

- Nosto-ohjelman tulee sisältää:
  - Yhteensä **3 nostoa**:
    - joista **2 pakollista** nostoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta.
      - Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Nostoja ei voi yhdistää.
    - joista **1 valinnainen** nosto valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
      - Pyramidin minimivaikeusarvo on 4 ja maksimivaikeusarvo 16 (top arvo + basen arvo).
      - Noston tulee olla erillinen.
      - Valinnainen nosto voi olla samasta kategoriasta kuin pakolliset.

- Yhteensä **3 yksilöliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
  - 1 tasapainoliike (balance)
  - 1 liikkuvuusliike (flexibility)
  - 1 ketteryysliike (agility)
- Kiellettyjä liikkeitä:
  - 3 olkapäillä
  - Besen ollessa spagaatissa ilman käsien tukea lattiasta ja top/middle basen olkapäillä.
  - Seisonnat basen lantiolla ja rinnalla kun base on sillassa, kun on vain 2 tukipistettä (ei koske pareja). Voidaan esittää 3 tukipisteen kanssa.
  - Tukipiste lanteilla tai alaselässä, kun basen selän notko on liioiteltu.

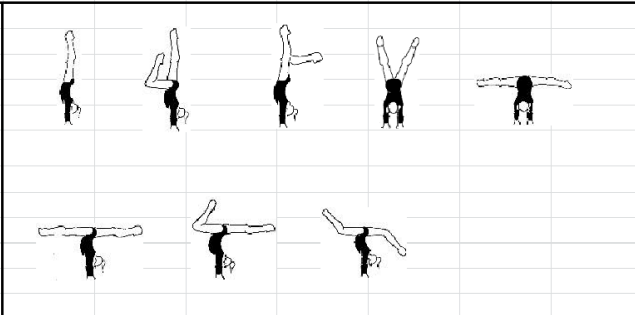
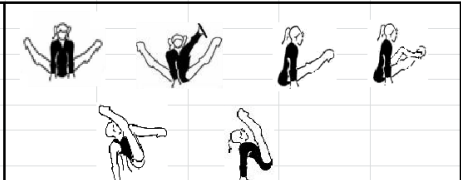
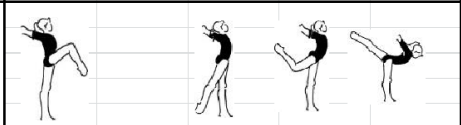
### Triot ja nelikot heitto-ohjelma

- Heitto-ohjelman tulee sisältää:
  - Yhteensä **6 heittoa**:
    - joista **4 pakollista** heittoa valitaan AG11-16 Compulsory Element -taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä.
    - joista **2 valinnaista** heittoa valitaan AG11-16 Appendix 4 tai ToD:sta.
      - Heittojen minimivaikeusarvo on 1 ja maksimivaikeusarvo 14.
      - Miehillä maksimivaikeusarvo 10.
  - Yhteensä **3 tumblingliikettä**, jotka valitaan AG11-16 Appendix 3 tai ToD:sta
    - Yksilövoltti on pakollinen.
  - Rajoituksia:
    - Naisten trioissa rivi 1: 360/540 vaakatason kierrettä ei voi käyttää valinnaisena heittona
    - Naisten trion ohjelmassa voi olla vain 3 vaakatason kiinniottoa. Kiinniottojen yksipuolisuus voi kuitenkin vaikuttaa taiteellisuuspisteisiin.
    - Miesten nelikon ohjelmassa vaakatason kiinniottoja voi olla yhdessä pakollisessa heitossa sekä yhdessä valinnaisessa.

### Yksilöliikkeet:

- Molemmissa ohjelmassa voimistelijoiden tulee suorittaa 3 yksilöliikettä joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin (kaanonissa).
- Yksilöliikkeet voi valita Appendix 3 tai ToD:sta. ToD:sta otettujen vaikeusarvo ei saa ylittää 10. Nosto-ohjelmassa arabialaista voi käyttää useamman kerran, heitto-ohjelmassa kuitenkin vain 1 kerran.

## Sallitut variaatiot 4.luokan tasapainoissa

Allowed variation Table 11- 16	
<b>A</b>	
<b>B</b>	
<b>C</b>	

Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty-balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and footstands

## OHJELMAN ARVOSTELU

Kilpailusuoritus arvostellaan FIG Code of Points -sääntöjen mukaisesti. Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-piste), taiteellisuus (A-piste) ja vaikeus (D-piste).

- E-pisteet arvostellaan suorituspuhtauden perusteella
  - Lähtöpisteet ovat 10,0.
  - Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkunilkka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
  - Pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella.
- A-pisteet arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella.
  - Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
  - Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.
- D-pisteet arvostellaan ohjelman vaikeuden perusteella.
  - Ryhmäelementtien ja yksilöliikkeiden vaikeusarvot lasketaan yhteen. Mikäli voimistelijat suorittavat keskenään eri yksilöliikkeitä, lasketaan näiden vaikeusarvot yhteen ja jaetaan voimistelijoiden lukumäärällä eli jokaisesta yksilöliikkeestä tulee vain yhdet vaikeuspisteet.
  - Vaikeuspisteet jaetaan lopuksi kymmenellä (esim. ohjelman vaikeusarvo on 25 → D-piste on 2,5).
- Ylituomari tekee vähennykset
  - Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä/erityisvaatimuksesta (esim. puuttuva voltti) annetaan 1,0 pisteen vähennys.
  - Muut vähennykset ylituomarin vähennystaulukon mukaisesti (esim. nostoissa ja yksilötasapainoissa jokaisesta puuttuvasta sekunnista 0,3 pisteen aikavähennys)
- Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti:  $Ex2 + A + D:10 - Väh.$

## Kilpailukortti

- Taitajaluokassa täytetään kilpailukortti. Kilpailukorttipohjana käytetään FIG:n kilpailukorttia (Tariff Sheet 2017-2020)
- Ryhmäelementit sekä yksilöelementit tulee merkitä siinä järjestyksessä kun ne ohjelmassa suoritetaan.
- Kilpailukortti tulee toimittaa huolellisesti täytettynä kilpailunjärjestäjän antamin ohjein. Myöhästyneestä tai väärin täytetystä kilpailukortista annetaan 0,3 vähennys ohjelman loppupistemäärään.



- Mallin täytetystä kilpailukortista löydät Voimisteluliiton sivuilta; Akrobatiavoimistelu - Kilpailu - Säännöt.

### **Ikävaatimukset**

- Taitajaluokassa voimistelijoiden alaikäraja on 9 vuotta.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna kultamerkki.

# 5 LK MESTARILUOKKA

## **Yleistä**

Mestari luokka ja Suomenmestaruuskilpailut kilpaillaan FIG SEN -sääntöjen mukaisesti. Suomenkielinen tiivistelmä säännöistä on vielä valmisteluvaiheessa

[ENGLANNINKIELISET SÄÄNNÖT](#)

## **Ikävaatimukset**

- Mestari luokassa voimistelijoiden alaikäraja on 11 vuotta.
- Voimistelijoilla tulee olla suoritettuna kultamerkki.

## KILPAILUKORTIN TÄYTTÖOHJEET

- Kilpailukorttipohjana toimii FIG:n Tariff Sheetin suomennettu versio ([www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)).
- Elementit merkitään korttiin siinä järjestyksessä kuin ne ohjelmassa suoritetaan.
- Nosto- ja heittoelementit tulevat samalle riville, yksilöelementit omalle rivilleen kilpailukortin alareunaan.
- Liikkeestä tulee merkitä kuva, koodi sekä vaikeusarvo. Lisäksi nostojen yläpuolelle tulee merkitä "3".
  - Liikkeistä, missä on valinnaisia/vapaita topin tai basen asentoja tai heittojen lähtöasentoja, tulee ohjelmassa esitettävä asento näkyä kuvassa.
- Heittoelementeissä tulee kuvan, koodin ja vaikeusarvon lisäksi merkitä: Pyörinnän suunta ja määrä (esim B 4/4) , sekä lentoasento (kerä, taitto tai suora).
- Vaikeusarvoon lasketaan:
  - 1) Pari/ryhmäelementtien yhteenlaskettu vaikeusarvo (nostot+heitot)
  - 2) Yksilöliikkeiden vaikeusarvot yhteenlaskettuna ja jaettuna voimistelijoiden määrällä
  - 3) Ohjelman vaikeuspiste: Pari/ryhmäelementtien ja yksilöelementtien summa jaetaan 100.
- Muista täyttää myös huolellisesti ohjelman muut tiedot: voimistelijoiden nimet, seura, luokkasarja jne.
- Kilpailukorttiedosto tulee nimetä kilpailukutsussa annettujen ohjeiden mukaan.