

AKROSHOW SÄÄNNÖT

Nämä kilpailusäännöt pilotoidaan syyskaudella 2021. Kokemusten perusteella sääntöihin tehdään mahdollisesti muutoksia syksyn kilpailukauden perusteella. Ensimmäiset Voimisteluliiton mestaruuskilpailut akroshowssa järjestetään kesällä 2022.

KILPAILUSARJAT

Kilpailusarjat on jaettu rennompiin iän mukaisiin sarjoihin ja kovatasoisempaan kilpasarjaan. Ryhmässä on oltava vähintään viisi voimistelijaa. Ylärajaa ryhmän koolle ei ole. Yksittäinen voimistelija voi osallistua kilpailuun useammassa eri sarjassa. Täysin sama ryhmä ei kuitenkaan voi osallistua kahteen eri sarjaan samassa kilpailussa. Kilpailuiden välillä sarjaa saa vaihtaa vapaasti.

LASTEN SARJA

Lasten sarja on tarkoitettu niille ryhmille, jotka haluavat siirtyä Starasta eteenpäin. Sarjan suosituskärrä on 7-12-vuotta, mutta ryhmässä voi olla myös yli-ikäisiä mukana. Sarjassa palkitaan voittajat kultamitalein, toiseksi tulleet hopeamitalein ja kaikki loput osallistujat pronssisin mitalein. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja. Pisteitä ei julkisteta.

NUORTEN SARJA

Nuorten sarja on suunnattu ensisijaisesti akrobatiavoimistelua rennommin harrastaville nuorille, jotka eivät harjoittele kovin montaa kertaa viikossa. Nuorten sarjan suosituskärrä on 12-18 vuotta, mutta mukana voi olla myös nuorempia ja vanhempia voimistelijoita. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

SENIORISARJA

Seniorisarja on tarkoitettu aikuisille harrastajille. Ryhmässä voi olla mukana myös alaikäisiä, mutta enemmistön ryhmän voimistelijoista tulee olla yli 18-vuotiaita. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

PERHESARJA

Perhesarja on tarkoitettu perheakron harrastajille. Kaikki osallistujat palkitaan samanlaisin mitalein. Ohjelmia ei pisteytetä ollenkaan, mutta tuomarit jakavat kunniamainintoja.

KILPASARJA

Kilpasarja on nimensä mukaisesti tarkoitettu kilpavoimistelijoille. Sarjan tavoitteena on koota kovatasoiset showryhmät kilpailemaan samaan sarjaan keskenään. Aläikärrä on 7 vuotta eikä yläikärrä ole. Sarjassa julkaistaan osa-aluepisteet ja yhteispisteet ja palkitaan kolme parasta. Tuomarit voivat lisäksi halutessaan jakaa kunniamainintoja.

YLEISET SÄÄNNÖT JA OHJEET

KILPAILULISENSSIT

Jokaisella osallistujalla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi.

- Lasten sarjassa tulee olla vähintään Stara-lisenssi.
- Perhesarjassa tulee olla vähintään Stara-lisenssi.
- Nuorten sarjassa tulee olla vähintään harrastelisenssi.

- Seniorisarjassa tulee olla vähintään harrastelisenssi.
- Kilpasarjassa tulee olla vähintään kilpa A-lisenssi.

KILPAILUALUE

Kilpailualue on 12 x 12 metriä oleva jousi- tai joustokanveesi. Kilpailuita on sallittua järjestää myös tästä poikkeavissa olosuhteissa (esim. pelkät permantomatot), mutta tämä tulee käydä selkeästi ilmi kilpailukutsusta. Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa tulee olla virallinen kanveesi alustana.

ASU JA VÄLINEET

Asu voi olla millainen tahansa, kunhan se ei aiheuta vaaratilanteita suorituksessa. Kilpailuohjelmassa on sallittua käyttää mitä tahansa turvallisia välineitä ja telineitä. Osallistujien tulee huolehtia omista välineistään eikä niiden siirtämiseen saa kulua yli minuuttia.

KILPAILUOHJELMA

Kilpailuohjelman kesto saa olla korkeintaan 4 minuuttia. Ohjelmalla tulee olla staattiset alku- ja loppuasennot.

MUSIIKKI

Ohjelma suoritetaan musiikin tahtiin. Musiikin tulee olla ryhmälle sopiva. Mahdolliset sanoitukset eivät saa olla loukkaavia.

TUOMARIVELVOITE

Osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa päteviä akrobatiavoimistelun tuomareita seuraavasti:

- 1-2 ryhmää – 1 tuomari
- 3-5 ryhmää – 2 tuomaria
- 6-> ryhmää – 3 tuomaria

ARVIOINTI

Arvioinnissa on kaikissa sarjoissa kolme tasavertaista osa-aluetta: vaikeus, suoritus ja elämyksellisyys.

Kaikissa sarjoissa on samat säännöt suorituksen ja elämyksellisyyden arvioinnissa, mutta vaikeuden arviointi on eri sarjoissa hieman erilainen.

Elämyksellisyyden arviointi, kaikki sarjat

Onnistunut ohjelma lumoo katsojan ja herättää tunteita. Kylmät väreet tai liikituksen kyyneleet ovat merkkejä erinomaisista ohjelmista.

Elämyksellisyyttä arvioidaan viiden osa-alueen perusteella, joista kustakin voi saada korkeintaan kaksi täyttä pistettä. Desimaalit ovat käytössä.

TEEMA

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on selkeä teema tai tarina. Voimistelijoiden liikekieli, asu ja valittu musiikki tukevat tätä teemaa ja kokonaisuus saa aikaan oman tunnelmansa.

Pisteet 1,0: Teema tulee ilmi yksittäisistä liikkeistä, kilpailuasusta tai musiikista. Niistä jää kuitenkin irrallinen, ristiriitainen tai päälle liimattu vaikutelma.

Pisteet 0,0: Ohjelma on pelkkää liikkeiden peräjälkeen suorittamista. Mitään teemaa tai tunnelmaa kokonaisuudesta ei välity.

MUSIIKIN KÄYTTÖ

Pisteet 2,0: Musiikki, koreografia ja juuri tämän ryhmän voimistelu sopivat yhteen ja tukevat toisiaan. Musiikin erilaiset vaiheet, iskut ja kohokohdat on hyödynnetty koreografiassa huolellisesti läpi ohjelman.

Pisteet 1,0: Musiikin rytmiä ja yksittäisiä kohokohtia on hyödynnetty koreografiassa. Paikoitellen musiikki on kuitenkin lähinnä taustamusiikkia tai voimistelu ei yllä musiikin tasolle.

Pisteet 0,0: Musiikki ja voimistelu ovat toisistaan täysin irralliset. Musiikki on pelkkää taustamusiikkia.

ILMAISU

Pisteet 2,0: Koko ryhmän voimistelijoiden ilmaisu on vahvaa ja onnistunutta läpi ohjelman. Ryhmä tulkitsee musiikkia ja koreografiaa eleillä, ilmeillä ja liikekielellä luontevasti. Tulkinta ei rajoitu ainoastaan kasvoin vaan kumpuaa koko kehosta ja välittää aidon tuntuista tunteita.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa on paikoitellen ilmaisullisia kohtia tai yksittäiset voimistelijat ilmaisevat hyvin.

Pisteet 0,0: Ohjelmassa ei ole minkäänlaista ilmaisua, eläytymistä tai tulkintaa. Voimistelu on pelkkää liikkeiden suorittamista.

OMAPERÄISYYS

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on runsaasti omaperäisiä, mielenkiintoisia, yllätyksellisiä ja ennen kaikkea toimivia ratkaisuita. Omaperäisyys voi syntyä täysin ennennäkemättömistä vaikeuselementeistä, yllätyksellisistä koreografiakohtista tai vaikka mielenkiintoisesti rakentuvasta kuvioinnista. Erinomaisessa ohjelmassa on tätä kaikkea.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa on yksittäisiä omaperäisiä tai mielenkiintoisia kohtia.

Pisteet 0,0: Ohjelma on tusinatavaraa, jossa suoritetaan tuhannesti nähtyjä liikkeitä peräjälkeen.

FLOW

Pisteet 2,0: Ohjelma etenee yhtenäisenä kokonaisuutena sujuvasti ja toimivasti, saavuttaen flow'n.

Elementit rakentuvat sujuvasti – joko huomaamattomasti ja ripeästi tai mielenkiintoisesti ja tunnelmaa vahvistaen. Ohjelmassa ei ole turhaa odottelua, tylsiä kohtia tai koreografisia epäloogisuuksia.

Pisteet 1,0: Ohjelma etenee sujuvasti. Ohjelmassa ei ole turhia taukoja.

Pisteet 0,0: Ohjelma koostuu yksittäisistä liikkeistä, joiden väleissä on taukoja ja häiritseviä siirtymisiä.

Suorituksen arviointi, kaikki sarjat

Ohjelmassa tulee voimistella puhtaasti ja turvallisesti. Voimistelijoiden tulee näyttää hyvää perusvoimistelua, johon kuuluu hyvä ryhti ja ojennetut raajat. Kaikkien liikkeiden tulee olla hallittuja ja täsmällisiä. Yhdenaikaisuus, samanlainen suoritustekniikka ja hyvä liikelaajuus kuuluvat hyvään suoritukseen.

Elementtien suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1-0,5 virheen vakavuudesta riippuen. Pienestä virheestä vähennys on 0,1 ja vakavasta virheestä 0,5. Muut tältä väliltä. Yhdestä liikkeestä vähennysten maksimimäärä on 0,5 pistettä.

- 0,1 – elementissä vain hyvin pieniä virheitä (yleisö ei huomaa niitä)
- 0,3 – elementin suorituspuhtaus on heikko, mutta se on silti turvallinen ja hallittu
- 0,5 – elementti epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu ollenkaan)

Koreografian suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1-0,3 / kohta. Yksittäisestä koreografisesta kohdasta (askelsarja, tanssikohta, siirtyminen) maksimivähennys on 0,3.

- 0,1 – yksittäinen pieni virhe (eriaikaisuus, hetkellinen unohdus, kuviovirhe)
- 0,2 – voimistelun laatu on heikkoa
- 0,3 – kaatuminen, törmäys tai muu merkittävä epäonnistuminen koreografiassa

Vaikeuden arviointi, lasten sarja ja nuorten sarja

Ohjelmassa tulee olla 9 vaikeusosaa, joista kustakin saa yhden pisteen:

- 3 erillistä pienryhmäelementtiä (pari-, trio- tai nelikkonosto tai -heitto)
- 3 erillistä isoa ryhmäelementtiä (yli 4 voimistelijaa mukana elementissä)
- 3 kaikkien voimistelijoiden suorittamaa yksilöliikettä

Pienryhmäelementti lasketaan yhdeksi elementiksi, vaikka niitä suoritettaisiin kerralla useampia (esim. 5 x olkakässäri). Tämä pätee myös silloin, kun yhtä aikaa suoritettavat pienryhmäelementit ovat keskenään erilaisia. Kaikkien voimistelijoiden ei tarvitse osallistua kaikkiin pienryhmäelementteihin.

Pienryhmäelementit voivat olla mitä tahansa nostoja ja heittoja. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloiteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä.

Iso ryhmäelementti hyväksytään, kun vähintään viisi voimistelijaa suorittaa yhdessä minkä tahansa ryhmäelementin. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloiteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä.

Yksilöliikkeiksi hyväksytään kaikki akrobatiavoimistelussa käytössä olevat yksilöliikkeet. Staattisten pitojen kestoa ei kelloiteta, mutta niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Voimistelijat voivat myös suorittaa keskenään eri liikkeitä. Yksilöliikkeet tulee suorittaa joko yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.

Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Eli mikäli samaan aikaan suoritetaan isoa ryhmäelementtiä ja pienryhmäelementtiä, vain jompikumpi voidaan hyväksyä vaikeusosaksi.

Vaikeudesta on mahdollista saada yksi lisäpiste erityisen vaikeasta ohjelmasta.

- Poikkeuksellisen vaikea ohjelma onnistuneesti läpi

Poikkeuksellisen vaikea on sarja- ja kilpailusidonnainen. Tämän lisäpisteen voi saada joko yksittäisestä erityisen vaativasta liikkeestä tai koko ohjelman yleisestä vaikeustasosta. Tätä lisäpistettä ei voi saada, mikäli jokin elementti epäonnistuu tai vaikeiden elementtien suorituspuhtaus on jopa vaarallisuuteen viittavan heikko.

Vaikeuden arviointi, seniorisarja

Ohjelmassa tulee olla **9 ryhmäelementtiä**. Jokaisesta elementistä tulee yksi piste. Ryhmäelementiksi lasketaan kaikki nostot ja heitot riippumatta siitä, montako voimistelijaa niihin osallistuu. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä. Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi.

Vaikeudesta on mahdollista saada yksi lisäpiste erityisen vaikeasta ohjelmasta.

Poikkeuksellisen vaikea on sarja- ja kilpailusidonnainen. Tämän lisäpisteen voi saada joko yksittäisestä erityisen vaativasta liikkeestä tai koko ohjelman yleisestä vaikeustasosta. Tätä lisäpistettä ei voi saada, mikäli jokin elementti epäonnistuu tai vaikeiden elementtien suorituspuhtaus on jopa vaarallisuuteen viittavan heikko.

Vaikeuden arviointi, kilpasarja

Kilpasarjassa puolet vaikeuspisteistä kertyy suoritetuista elementeistä ja puolet niiden vaikeustasosta.

SUORITETUT ELEMENTIT

Ohjelman vaikeusarvoon lasketaan korkeintaan **10 ryhmäelementtiä**. Kustakin elementistä tulee 0,5 vaikeuspistettä. Ryhmäelementiksi lasketaan kaikki nostot ja heitot riippumatta siitä, montako voimistelijaa niihin osallistuu. Niissä ei vaadita lentovaihetta eikä pitoja kelloteta. Mikäli liike epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu lainkaan), sitä ei hyväksytä. Samaan aikaa suoritetuista vaikeusosista lasketaan vain yksi. Samaten heittosarjat ja nostosarjat lasketaan yhdeksi elementiksi.

ELEMENTTIEN VAIKEUSTASO

Kustakin vaikeustasoa nostavasta kriteeristä tulee 0,5 vaikeuspistettä. Elementtien vaikeustasoa nostaviksi perusteiksi lasketaan:

Heitot

- tupla- ja triplavoltit
- kierrevoltit
- pitkälle liikkuvat lennot
- lennot ali, yli tai läpi
- heittojen kiinniotot käsille, platformiin, kässäriin tai muuhun vaativaan otteeseen

Nostot

- haarapunnerrukset, koukkaukset ja muut mountit käsinseisontoihin
- tavallista käsinseisontaa vaativimmat variaatiot (yhden käden käsinseisonta, meksikolainen, rinkula, lippu, horisontti)
- kolmikerroksiset pyramidit
- erityisen hyvää liikkuvuutta vaativat nostot (esim. basen spagaati tai penché)
- liikkuvat, pyörivät tai keinuvat nostot

Vaikeustasoa nostavien liikkeiden listalle voidaan lisätä myös muita elementtityyppejä. Näistä ehdotukset akrobatiavoimistelun kehittämisryhmälle.

Vähennykset

- Kilpailuasun, -telineiden tai -välineiden vaarallisuus
- Ohjelman keston ylitys
- Loukkaavat sanoitukset musiikissa

TUOMARISTO

Kilpailun järjestämiseksi tuomareita on oltava vähintään 5. Täysi tuomaristo on 10 tuomaria.

VAIKEUS

2 vaikeustuomaria, jotka keskustelevat yhdessä ja antavat yhteiset vaikeuspisteet 0-10.

Tarvittaessa kilpailu voidaan viedä läpi yhdelläkin vaikeustuomarilla.

SUORITUS

2-4 suoritustuomaria, jotka antavat pisteensä itsenäisesti. Kukin suoritustuomari antaa pisteitä 1-10. Alle yhden pisteen pisteitä ei hyväksytä vaan alin pistemäärä on 1.

Mikäli tuomareita on 4, ylin ja alin pistemäärä putoavat pois ja pisteiksi lasketaan kahden keskimmäisen keskiarvo.

Mikäli tuomareita on 2-3, pisteiksi muodostuu kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo

ELÄMYKSELLISYYS

2-4 elämyksellisyystuomaria, jotka antavat pisteensä itsenäisesti. Kukin tuomari antaa pisteitä 1-10. Alle yhden pisteen pisteitä ei hyväksytä vaan alin pistemäärä on 1.

Mikäli tuomareita on 4, ylin ja alin pistemäärä putoavat pois ja pisteiksi lasketaan kahden keskimmäisen keskiarvo.

Mikäli tuomareita on 2-3, pisteiksi muodostuu kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo.