



JOUKKUEVOIMISTELUN KILPA- JA HARRASTESARJOJEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN SÄÄNNÖT

Kilpasarjat: 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat, yli 18-vuotiaat

Harrastesarjat: 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat, yli 18-vuotiaat,
Aikuiset yli 25-vuotiaat, Aikuiset yli 35-vuotiaat, Aikuiset yli 45-vuotiaat



Kuva: Jukka Hämeenniemi

Voimassa 1.1.2025-31.12.2025

Päivitetty 1.10.2024

LUONNOS

Sisällys

1. YLEISTÄ	5
1.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	5
1.2. KILPAILUSARJAT	5
1.2.1. Kilpasarjat	5
1.2.2. Harrastesarjat	5
1.3. OSANOTTO-OIKEUS	6
1.4. KILPAILUJOUKKUE	6
1.5. ILMOITTAUTUMINEN JA OSANOTON VARMISTUS	6
1.6. KILPAILUOHJELMA	6
1.6.1. Ohjelma	7
1.6.2. Ohjelman pituus	7
1.6.3. Musiikki	7
1.7. KILPAILUALUE	7
1.8. KILPAILUASU	8
1.8.1. Puku	8
1.8.2. Hiukset ja meikit	8
1.9. KILPAILUVÄLINE	10
1.10. KURINPITO	11
1.10.1. Doping	11
1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta	11
2. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET YLI 14-VUOTIAIDEN KILPASARJOISSA	12
2.1. VAADITTAVAT VAIKEUSOSAT	12
2.1.1. Vartalonliikkeet	12
2.1.2. Tasapainot	13
2.1.3. Hyyt	14
2.1.4. Yhdistelmät	14
2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa	15
2.2. TEKNISEN ARVON MUODOSTUMINEN YLI 14-VUOTIAIDEN KILPASARJOISSA	16
3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO KILPASARJOISSA (AV)	18
3.1. TAITEELLINEN LAATU (AV-A)	18
3.1.1. Taiteellinen laatu	19
3.1.1.1. JV-tekniikka	19
3.1.1.2. Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuva yhdistäminen	19
3.1.1.3. Jatkuvuus	19
3.1.2. Ohjelman rakenne	20
3.1.2.1. Yhtenäisyys	20
3.1.2.2. Ohjelman monipuolisuus	20
3.1.2.2.1. Suuntien ja tasojen monipuolisuus	20
3.1.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus	20
3.1.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus	21
3.1.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus	21
3.1.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus	22
3.1.2.2.6. Hyyppien monipuolisuus	22
3.1.2.3. Tempo ja dynamiikka	22
3.1.3. Ilmaisus ja musiikki	23
3.1.3.1. Ohjelman teema ja tyyli	23
3.1.3.2. Ilmaisullinen kehonkieli	23
3.1.3.3. Musiikki	23
3.1.4. Yleisvähennykset	24
3.1.4.1 Akrobaattiset elementit	24

LUONNOS

3.1.4.2. Nostot ja yhteistyöelementit	25
3.1.4.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus	25
3.1.4.4. Joukkueen sisääntulo	25
3.1.4.5. Voimistelijoiden aiheuttamat ylimääräiset äänet	25
3.1.4.6. Kilpailuasua, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä	26
3.1.4.7. Kilpailuohjelman pituus	27
3.1.5. Taiteellisen laadun arviointi (AV-A)	28
3.2. TAITEELLISET ELEMENTIT (AV-B)	30
3.2.1. Taiteelliset elementit	30
3.2.1.1. Molemmipuolisuus hyppinessä ja tasapainoissa	31
3.2.1.2. Vartalosarjat yhdistettynä taiteelliseen elementtiin	31
3.2.1.2.1. Vartalosarjat, jotka sisältävät suunnanvaihdon ja käännöksen/pyörähdysten	31
3.2.1.2.2. Vartalosarjat, jotka sisältävät tasojen vaihtelun	31
3.2.1.2.3. Vartalosarjat, jotka sisältävät liikkumisen	32
3.2.1.2.4. Vartalosarjat, jotka sisältävät tempon vaihtelun	32
3.2.1.2.5. Vartalosarjat, jotka sisältävät dynamiikan vaihtelun	32
3.2.1.3. Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä	32
3.2.1.4. Hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä	32
3.2.1.5. Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)	32
3.2.1.6. Pyörivä hyppy	33
3.2.2. Yhteistyöelementit	33
3.2.2.1. Joukkueen yhteistyö ilman nostoa	33
3.2.2.2. Parin ja/tai trion yhteistyö noston kanssa tai ilman	34
3.2.2.3. Joukkueen synkronoitu liike-elementti	34
3.2.2.4. Joukkueen kaanon-elementti	34
3.2.3. Omaperäisyys-elementit	34
3.2.3.1. Omaperäisyys liikkeissä	35
3.2.3.2. Omaperäisyys yhteistyössä	35
3.2.3.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä	35
3.2.3.4. Teemallinen tarina/tyyli	35
3.2.4. Taiteellisten elementtien arviointi (AV-B)	35
3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B)	36
4. TEKNISET VAATIMUKSET YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA	37
4.1. VARTALONLIIKKEET	37
4.2. TASAPAINOT	38
4.3. HYPYT	39
4.4. ASKELSARJA	40
4.5. YHDISTELMÄT	40
4.6. TEKNISET VAATIMUKSET VÄLINEOHJELMISSA	41
4.7. TEKNINEN ARVO YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA	41
5. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO HARRASTESARJOISSA (AV)	43
5.1. VOIMISTELULLINEN ARVO	44
5.1.1. JV-tekniikka	44
5.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus	44
5.1.3. Jatkuvuus	44
5.2. OHJELMAN RAKENNE	44
5.2.1. Yhtenäisyys	44
5.2.2. Ohjelman monipuolisuus	45
5.2.2.1. Tasojen ja suuntien monipuolisuus	45
5.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioden monipuolisuus	45
5.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus	46
5.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus	46
5.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus	46
5.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus	47
5.2.3. Tempo ja dynamiikka	47

LUONNOS

5.3. ILMAISU, MUSIIKKI JA OMAPERÄISYYS.....	48
5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli	48
5.3.2. Ilmaisullinen kehonkieli	49
5.3.3. Musiikki	49
5.3.4. Omaperäisyys	50
5.4. YHTEISTYÖ-ELEMENTIT	50
5.4.1. Yhteistyöliike ilman nostoa	50
5.4.2. Pari / trio ilman nostoa	50
5.4.3. Synkronoitu elementti	51
5.4.4. Kaanon-elementti	51
5.6. YLEISVÄHENNYKSET	51
5.6.1. Akrobaattiset elementit	51
5.6.2. Nostot ja yhteistyöelementit	52
5.6.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus	53
5.6.4. Joukkueen sisäntulo	53
5.6.5. Voimistelijoiden aiheuttamat ylimääräiset äänet	53
5.6.6. Kilpailuasua, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä	53
5.6.7. Kilpailuohjelman pituus	54
5.7. SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVIOINTI	54
6. SUORITUS.....	58
6.1. SUORITUKSEN ARVIOINTI	59
8. TUOMARISTO	63
8.1. YLEISTÄ.....	63
8.2. TUOMARISTON KOKOONPANO	63
8.2.1. Tuomaripaneelit	63
8.2.2. Ylituomari	64
8.2.2.1 Ylituomarivähennykset	64
8.2.2.2 Toiminta tuomarineuvottelussa	65
8.2.3 Rajavalvojat	65
8.2.4. Ajanottajat	65
9. PISTELASKU	65
9.1. PISTEIDEN MUODOSTUMINEN KILPASARJOISSA	65
9.2. PISTEIDEN MUODOSTUMINEN HARRASTESARJOISSA	66
9.3. OSA-ALUEIDEN PISTEIDEN LASKEMINEN	67
10. PALKITSEMINEN.....	67

LUONNOS

1. Yleistä

Joukkuevoimistelu koostuu tyylielityistä ja luonnollisista vartalonliikkeistä, joissa lantio muodostaa liikekeskuksen. Lajin filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisella voimankäytöllä.

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun kilpasarjojen 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sarjan sekä harrastesarjojen 14–16 v., 16–18 v. ja yli 18 v. sekä aikuisten yli 25 v., 35 v. ja 45 v. harrastesarjojen kilpailusäännöt. Sääntöjä käytetään kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailuissa.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Suomen Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seuryhtymälle. Kilpasarjojen ja harrastesarjojen vapaaohjelman kilpailuja järjestetään vuosittain keväällä ja välineohjelman kilpailuja vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmällä on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin. Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.

1.2. Kilpailusarjat

1.2.1. Kilpasarjat

14–16-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajaa vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajaa kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

16–18-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja 18 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajaa vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajaa kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

Yli 18 -vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajaa alaspäin yhdellä vuodella ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajaa alaspäin kahdella vuodella, yläikärajaa ei ole.

Pienemmissä kilpailuissa ylin sarja voi olla yli 16-vuotiaiden sarja. Mikäli osallistujia yli 16-vuotiaiden sarjoihin on 7 tai vähemmän, tulee sarjat yhdistää. Mikäli toisessa sarjassa on 2 tai vähemmän osallistujia, sarjat yhdistetään, vaikka toisessa olisi enemmän osallistujia. Tällöin sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v. täyttävät ja sitä vanhemmat, yllä mainitut ikäpoikkeukset huomioiden.

1.2.2. Harrastesarjat

Harrastesarjojen ikärajat ovat suosituksia, niin että kilpailujoukkueen voimistelijoista vähintään 50 % tulee olla oikean ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. Suosituksena on muodostaa joukkue niin, että voimistelijoiden iät ovat lähellä toisiaan.

14–16-vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 14, 15 ja 16 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

16–18-vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 16, 17 ja 18 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

Yli 18 -vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

LUONNOS

Pienemmissä kilpailuissa ylin sarja voi olla yli 16-vuotiaiden sarja. Mikäli osallistujia yli 16-vuotiaiden sarjoihin on 7 tai vähemmän, tulee sarjat yhdistää. Mikäli toisessa sarjassa on 2 tai vähemmän osallistujia, sarjat yhdistetään, vaikka toisessa olisi enemmän osallistujia. Tällöin sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 16 v. täyttävät ja sitä vanhemmat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

Yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjat, joissa vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan eli täyttää kilpailuvuonna 23 / 35 / 45 vuotta. Kaikkien voimistelijoiden tulee täyttää kilpailuvuonna vähintään 18-vuotiaita. Yläikärajaa ei ole. Sarjoja ei yhdistetä, vaikka osallistujia olisi vähän.

1.3. Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seuryhtymät. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima voimassa oleva lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin voimisteluliiton nettisivuilla.

Yksi joukkue voi osallistua yhden kauden aikana vain yhteen mestaruusarvoiseen kilpailuun.

1.4. Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 5 voimistelijaa.

Alle 18-vuotiaiden sarjoissa varavoimistelijoita ei voi olla. Kaikkien kilpailujoukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on enemmän ikäpoikkeamia kuin kohdassa 1.2 sallitaan, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia.

Yli 18-vuotiaiden sarjoissa joukkue nimeää itse kilpailevan kokoonpanon. Jokaisella joukkueeseen kuuluvalla on oikeus saada kilpailla kauden aikana. Kilpailuun nimetty kokoonpano palkitaan.

Voimistelija voi kilpailla joukkuevoimistelun samassa kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, kilpailuun nimetty kokoonpano kokonaisuudessaan palkitaan, myös loukkaantuneet ja sairastuneet voimistelijat. Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä kilpailusäännöissä.

Kilpailujoukkueen kokoonpano voi vaihtua alkukilpailun ja finaalin välillä, mikäli joku voimistelija on estynyt kilpailemasta toisena päivänä esim. loukkaantumisen ja/tai sairastapauksen takia, ikäpoikkeamia voi olla kolmella voimistelijalla, kuten yllä määritelty. Yli 18-vuotiaiden sarjoissa kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä joukkueen sisäisellä päätöksellä, ikäpoikkeamia voi olla kahdella voimistelijalla.

Jos joukkue aloittaa vajaalla joukkueella kilpailusuorituksen tai voimistelija joutuu keskeyttämään kesken suorituksen, joukkueelta vähennetään pisteitä puuttuvasta voimistelijasta. Vähennys tehdään, vaikka voimistelijan keskeytyksen jälkeen joukkue jäisikin täysilukuiseksi.

- Suorituksen ylituomari (**EXE YT**) tekee vähennyksen puuttuvasta/suorituksen keskeyttävästä voimistelijasta: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta.

1.5. Ilmoittautuminen ja osanoton varmistus

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kilpailukutsussa määritellyllä tavalla järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. Myöhästyneistä ilmoittautumisista peritään osallistumismaksu 200 % korotettuna.

Osanoton varmistus kilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa, kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan kilpailun alkamista. Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan joukkueen kilpailuun nimetty kokoonpano. Mikäli kilpailussa järjestetään loppukilpailu ja joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.6. Kilpailuohjelma

LUONNOS

1.6.1. Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä, syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa ei ole välineohjelmia. Voimisteluvälineenä voi olla yli 14-vuotiaiden sarjoissa naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Koko joukkueella tulee olla sama väline. Samalla välineellä tarkoitetaan saman väristä, kokoista ja samasta materiaalista valmistettua välinettä. Poikkeuksena naru, jonka pituus saa olla voimistelijoiden pituuteen suhteutettu. Mikäli välineenä on keilat, tulee molempien keilojen olla keskenään samanväriset ja samalla tavalla koristellut. Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelmalle ei ilmoiteta nimeä.

1.6.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on kilpasarjoissa 2.00–2.30 minuuttia ja harrastesarjoissa 1.30–2.00 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta kokonaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista ajanottajien esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva eikä liian pitkäkestoinen ja siinä ei saa käyttää musiikkia tai ylimääräisiä liikkeitä. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 sisäänvalo kestää liian kauan, siinä on käytetty musiikkia tai se sisältää ylimääräisiä liikkeitä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

1.6.3. Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikkia voidaan tulkita yhdellä tai useammalla instrumentilla, myös ihmisääni voidaan laskea instrumentiksi. Musiikki voi sisältää ääntä ja sanoja. Musiikin tulee olla yhtenäinen ja eheä ilman keskeytyksiä, sillä tulee olla selkeä ja hyvin määritelty rakenne, ja sen tulee sopia voimistelijoiden ikätasolle. Irralliset musiikkikatkelmat tai äänitehosteet eivät ole sallittuja. Lyhyt äänimerkki voi kuulua musiikin alussa. Musiikki voi soida ohjelman alussa lyhyen hetken ilman, että voimistelijat liikkuvat.

Musiikki tulee olla yhtenä kappaleena elektronisessa muodossa. Musiikki tulee toimittaa järjestäjille pyydettyssä muodossa. Seuraavat tiedot tulee olla selvästi merkitty musiikkitiedostoon:

- seuran ja joukkueen nimi
- kilpasarja

Säveltäjien nimi(t) ja musiikin nimi tulee toimittaa järjestäjille pyydettyäessä. Ohjelma tulee suorittaa kokonaisuudessaan musiikin säestyksellä. Jos väärä musiikki soitetaan, joukkue on vastuussa ohjelman välittömästä keskeyttämisestä. Tällöin joukkue ei aloita ohjelman suoritusta vaan pysyy alkuasennossa niin kauan, että taiteellisen ylituomari (kilpasarjoissa AV-A yt ja harrastesarjoissa AV yt) antaa lisää ohjeita. Joukkue aloittaa ohjelmansa uudelleen heti, kun oikea musiikki alkaa.

Joukkue voi toistaa ohjelmansa vain "force majeure" -tilanteissa, kuten onnettomuuden tai järjestäjien aiheuttaman virheen (esim. sähkökatkos, äänijärjestelmän virhe) sattuessa. Ohjelman toistamiseen vaaditaan ylituomareiden hyväksyntä. Näissä tapauksissa valmentaja on välittömästi yhteydessä kilpailun järjestäjään, joka on yhteydessä tuomaristoon. Ylituomarit voivat olla suoraan yhteydessä joukkueen valmentajaan ja kilpailun järjestäjään.

1.7. Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 metriä joukkuevoimisteluun soveltuva alusta. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Voimistelijat eivät saa astua kilpailualueen ulkopuolelle kilpailuohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasento.

LUONNOS

- Suorituksen ylituomari (EXE YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta rajanylityksestä. Rajanylitysvähennykset tehdään rajavalvojen ehdotuksesta.

1.8. Kilpailuasus

1.8.1. Puku

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku, joka on urheiluhengen mukainen. Kilpailuasun on oltava identtinen (materiaaliltaan ja tyyliältään) ja samanvärinen kaikilla joukkueen jäsenillä. Jos asussa on käytetty läpikuultavaa kangasta, joukkueen sisällä voi olla eroja, voimistelijan oma ihonväri huomioiden. Jos kilpailuasus on tehty kuviollisesta materiaalista, leikkauksesta johtuvat pienet erot ovat sallittuja. Kilpailuasun on pysyttävä muuttumattomana koko ohjelman ajan.

Kilpailuasus ei saa olla läpinäkyvä lukuun ottamatta hihoja, kaula-aukkoa ja jalkoja lantion alueen alapuolella. Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan sitä, että puvun alta ei saa näkyä esimerkiksi aluspukua tai alusvaatteita. Voimistelupuvun kaula-aukon on oltava edessä korkeintaan rintojen yläosassa ja takana korkeintaan lapaluiden alareunassa. Puvussa sallitaan pakaran alaosaan ulottuva hame. Kilpailuasus ei saa häiritä tai estää liikkeiden näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.

Yli 25-vuotiaiden harrastesarjoissa hame saa yltyä polviin asti. Lisäksi näissä sarjoissa puku voi olla istuvuudeltaan hiukan perinteistä kilpailuasua väljempi, mutta se ei saa estää liikkeen näkymistä.

Kilpailuasussa sallittuja ovat:

- tossut
- nilkkoihin asti ylettyvät sukkahousut, voimistelupuvun päällä tai alla,
- pienet koristeet kilpailuasussa/hameessa (kuten nauhat, strassit, ruusukkeet jne.), jotka ovat esteettisiä eivätkä häiritse ohjelman suoritusta,
- ihon väriset tukisidokset ja teipit
- kansalliset tunnukset ja logot, jotka ovat yleisten kilpailusääntöjen mukaisia (koko enintään 30 cm²). Tunnukset voivat sijaita kilpailuasun yläosassa tai lantion alueella. Tarkemmat ohjeet määritelly Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitösäännöissä.

Kilpailuasussa kiellettyä ovat:

- hatut, huput tai muut päähineet (pois lukien uskonnonvapauden piiriin kuuluvat päähineet ja huivit)
- erilliset koristeet ranteissa, nilkoissa tai/ja kaulassa
- kaikenlaiset korvakorut ja muut korut,
- mitkä tahansa valot kilpailuasussa,
- hansikkaat tai hihat kämmenissä,
- liian suuret koristeet tai koriste-elementit kilpailuasussa, jotka estävät tuomareita näkemästä liikkeitä
- housut

Kilpailuasun tulee olla esteettinen, se ei saa loukata uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaista poliittista asennetta/mielipidettä.

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 kilpailuasusta, joka loukkaa uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaisee poliittista asennetta/mielipidettä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

1.8.2. Hiukset ja meikit

Hiuksien (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Pienet hiuskoristeet (mukaan lukien hiusdonitsi nutturien ympärillä) ovat sallittuja. Kaikkien hiuskoristeiden yhteinen maksimikoko on max 5 x 10 cm, korkeus päänahasta enintään 1 cm ja niiden tulee olla kaikilla voimisteliijoilla samanlaisia. Voimistelijoiden kampauksen on pysyttävä muuttumattomana ohjelman alusta loppuun. Jokaisesta avautuneesta kampauksesta seuraa yleisvähennys taiteelliselta tuomaristolta.

LUONNOS

Selvennys: Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista.

Hiusvärejä, jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ei saa käyttää.

Meikin on oltava kilpaurheilun periaatteiden mukainen, ei show'n tai esityksen kaltainen. Urheilullinen, hillitty ja esteettinen meikki on sallittu. Teatraalinen meikki, kasvomaalaukset tai muut piirrokset kasvoilla, kivet tai paljetit, glitter-luomivärit, liian tumma/epäluonnollinen huulipunaväri, värilliset piilolinssit jne. eivät ole sallittuja. Tekoripset ovat sallittuja (mutta eivät pidempiä kuin 1 cm).

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 yhdelle voimistelijalle ja -0.2 kahdelle tai useammalle voimistelijalle, jos puku, hiukset tai meikki eivät noudata näitä sääntöjä. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 jokaisesta auenneesta kampauksesta. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta pudonneesta esineestä (hiuskoriste, tossut jne.). rajavalvojan esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee vähennyksen: -0.2 jokaisesta väriläiskästä rajavalvojan esityksen perusteella. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

LUONNOS

1.9. Kilpailuväline

Välineen tulee olla sääntöjen mukainen. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle. Rajavalvoja tarkistaa etäisyyden.

Naru

Materiaali *Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita.*
Pituus *Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritustekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien jalkojen alla. Narun päät ulottuvat välille kainalo – olkapäät. Välinetarkistuksissa narun pituutta ei mitata.*
Narun päät *Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua kummassakin päässä sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*

Pallo

Materiaali *Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Halkaisija *Pallon halkaisija on 18 – 20 cm.*

Vanne

Materiaali *Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Halkaisija *Vanteen halkaisija on 70–90 cm 12–14-vuotiaiden sarjassa ja 80–90 cm yli 14-vuotiaiden sarjoissa.*

Keilat

Materiaali *Keilojen tulee olla muovia tai muuta synteettistä ainetta. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia. Keilojen tulee olla keskenään samanlaiset ja samalla tavalla koristellut.*
Pituus *Keilojen pituus on vähintään 40 cm.*
Paino *Keilojen paino on vähintään 150 g/ keila.*

Nauha

Materiaali *Nauhan tulee olla silkkiä tai vastaavaa materiaalia. Keppi voi olla puuta, bambua, muovia tai lasikuitua. Nauha tulee olla koko joukkueella samanlainen, koristelusta tai värjäyksestä johtuvat pienet erot sallitaan. Nauhan koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*
Mitat *Nauhan leveys on 4-6 cm. Nauhan pituus on 4-6 m. Joukkueen nauhojen pituusero voi olla enintään 30 cm. Keppiin kiinnitettävä nauhan pää voi olla enintään 1 metrin pituudelta kaksinkertainen. Lähinnä keppiä olevassa päässä saa olla enintään 5 cm pituinen, hyvin ohut vahvistus ommeltuna nauhan väliin.*

LUONNOS

1.10. Kurinpito

1.10.1. Doping

Voimisteluliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n antidopingsäännöstöä, Voimisteluliiton antidopingohjelmaa ja Kansainvälisen antidoping-toimiston WADA:n, Olympiakomitean ja kansainvälisten kattojärjestöjensä anti-dopingsäännöstöjä. Liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja urheilijoiden tukihenkilöt ovat velvollisia tutustumaan voimassa oleviin antidopingsäännöstöihin. Kaikki liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella.

1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Jokaisen joukkueen ja valmentajan tulee kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita ja yleisöä. Voimakkaat äänet tai musiikki kilpailualueen ulkopuolella eivät ole sallittuja toisen joukkueen suorittaessa kilpailusuoritustaan.

Joukkueen jäsen (valmentaja, joukkueen johtaja tms.) ei voi kommunikoida suullisesti (laskeminen, kova kannustus) tai elehtien (mm. taputus) joukkueelle kilpailusuorituksen aikana. Minkäänlainen avustus ei ole sallittua kilpailusuorituksen aikana.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 joukkueen avustamisesta. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.

Voimistelijat eivät saa lämmitellä näkyvillä valmistautumispaikalla ennen matolle menoa. Tällä tarkoitetaan kilpailualueen välitöntä läheisyyttä, jossa joukkue on jo yleisölle näkyvillä. Kilpailuohjelman aikana valmentajien ja varavoimistelijoiden on pysyttävä valmentajille osoitetussa paikassa. He eivät saa olla näkyvissä lähellä mattoa. Tämä johtaa taiteellisesta tehtävään vähennykseen.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen: -0.3 valmentajan/voimistelijan kurinpito. Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.

LUONNOS

2. Ohjelman sommittelun tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa

Tekniset vaatimukset muodostuvat vaadittavista vaikeusosista. Vaadittavat vaikeusosat sisältävät vartalonliikkeitä sekä -sarjoja, tasapainoja ja hyppyjä sekä näiden yhdistelmiä.

2.1. Vaadittavat vaikeusosat

2.1.1. Vartalonliikkeet

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti vartalonliikkeistä ja niiden yhdistelmistä, vartalonliikesarjoista.

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	Arvo
Aaltoliike	0.3
Vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritettun liikesarjan mukaisesti:

Vartalosarjat	Arvo
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

- 2 erilaista aaltoliikettä
- 2 erilaista vauhtiheittoa
- 4 vartalon A-, B tai C-liikesarjaa, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen.

Aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voidaan suorittaa yksittäisinä liikkeinä, erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavien aaltoliikkeiden ja vauhtiheittojen suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna JV-tekniikkaliitteessä.

Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A, B tai C -liikesarjoihin.

LUONNOS

2.1.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Tasapainon arvo on aina 0.2.

Tasapainot	Arvo
Tasapaino	0.2
Tasapainosarja	0.4

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

– 1 tasapaino

– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Vain toinen jalka voi olla koukussa. Tasapainon aikana vapaan jalan on noustava vähintään 90°.

Tasapainojen tulee olla kestoaltaan selvästi havaittavia ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
 - o Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
 - o Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä
 - o Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitude-vaatimuksia

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Ohjelma voi sisältää ainoastaan kaksi lattiastusta lähtevää tasapainoa. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon. Käden/ käsien tuki lattiasta voi kestää enintään yhden (1) sekunnin. Aika lasketaan, kun voimistelija on saavuttanut tasapainoasennon. Jos käsituki kestää yli sekunnin, tasapainoa ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

LUONNOS

2.1.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Hyppyn arvo on aina 0.2

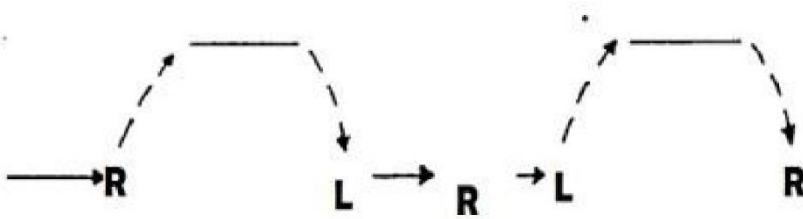
Hypyt	Arvo
Hypyt	0.2
Hyppysarja	0.4

Sommittelun tulee sisältää vähintään

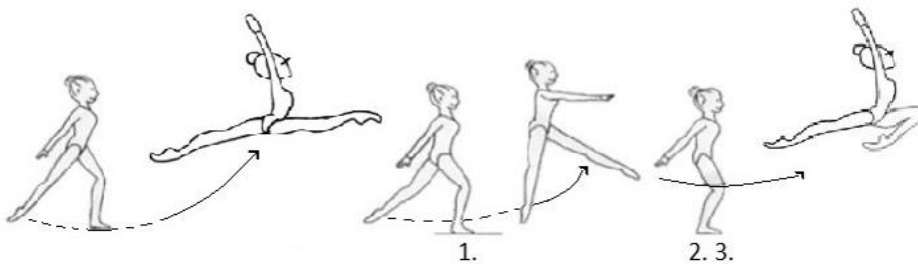
– **1 hyppy**

– **1 hyppysarja**, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1.



Esimerkki 2.



Hyppyjen normaali alastulo tapahtuu jaloille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon. Hypyt jotka jatkuvat lattialla olevaan pyörintään ovat sallittuja esim. peppupyörintä ja kuperkeikka.

Ohjelmassa sallitaan yksi (1) taakse taivuttava hyppy sekä yksi (1) hyppy, jossa on vartalon kierto. Vain ensimmäisenä suoritettu huomioidaan tekniseen arvoon, vaikka se olisi solo.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa ilmalennon aikana
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa kääntyvän/pyörivän hypyn ilmalennon aikana
- hyvä vartalon hallinta ja muodon liikelaajuus
- kevyt, joustava ja hallittu alastulo

2.1.4. Yhdistelmät

Ohjelmassa tulee olla eri liikesukujen **yhdistelmiä**. Nämä vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A-, B- tai C- sarjat, tasapainot, hypyt). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy,

LUONNOS

sitä ennen voi tehdä assemblén. Yhdistelmät tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Kahden liikesuvun samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Ohjelmaan tulee sommitella vähintään viisi (5) erilaista variaatiota.

Eri variaatiot:

	Yhdistelmät	Arvo
1.	Hyppy + A/B/C-vartalosarja	0.5-0.8
2.	A/B/C- vartalosarja + Hyppy	0.5-0.8
3.	Tasapaino + A/B/C- vartalosarja	0.5-0.8
4.	A/B/C- vartalosarja + Tasapaino	0.5-0.8
5.	Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.4

Yhdistelmien arvo:

Arvon muodostuminen yhdistelmissä		Arvo
Hyppy / Tasapaino + A-vartalosarja tai A-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.3 0.3 + 0.2	0.5
Hyppy / Tasapaino + B-vartalosarja tai B-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.4 0.4 + 0.2	0.6
Hyppy / Tasapaino + C-vartalosarja tai C-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.2 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.2	0.8*
Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.2 + 0.2	0.4

*Kun suorittaa hyväksytysti korkeimman mahdollisen yhdistelmän (hyppy / tasapaino yhdistettynä vartalon C-sarjaan tai vartalon C-sarja yhdistettynä hyppyy / tasapainoon) saa ylimääräisen +0.1 lisäpisteen.

2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineliikkeiden vaatimusten osalta sääntöjä tullaan täydentämään kevään 2025 aikana.

LUONNOS

2.2. Teknisen arvon muodostuminen yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–8.0.

Yhdistelmät Max. 3,6 5 korkeinta erilaista yhdistelmää yhden yhdistelmän arvo on 0,4-0,8 • Hyppy + A/B/C-vartalosarja • A/B/C-vartalosarja + hyppy • Tasapaino + A/B/C-vartalosarja • A/B/C-vartalosarja + tasapaino • Hyppy + tasapaino <u>TAI</u> Tasapaino + hyppy	Hypyt ja tasapainot Max. 1,2 1 hyppy a' 0,2 1 hyppysarja a' 0,4 Hypyt yhteensä 0,6 1 tasapaino a' 0,2 1 tasapainosarja a' 0,4 Tasapainot yhteensä 0,6	Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalosarjat Max 3,2 2 erilaista aaltoliikettä a' 0,3 2 erilaista vauhtiheittoa a' 0,3 yhteensä max. 1,2 4 korkeinta erilaista vartalosarjaa yhteensä max. 2,0 A vartalosarja (2 vartaloa) a' 0,3 B vartalosarja (3 vartaloa) a' 0,4 C vartalosarja (4 vartaloa) a' 0,5
--	--	--

Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 8.0

Huom. Samassa muodossa toistuva vaikeusosa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan.

Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna.

14–16-vuotiaiden kilpasarjassa vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi. Muissa sarjoissa joukkueelle sommiteltu vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun koko joukkue suorittaa vaikeusosan hyväksyttävästi.

LUONNOS

Teknisen arvon pisteiden lasku yli 14 v kilpasarjoissa

Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:

1. Merkitse kaikki tekniset osat koko ohjelman osalta ennen kuin aloitat pisteiden laskemisen
2. Laske joukkueen suorittamat vaikeusosat. Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.
 - Aloita laskeminen yhdistelmistä. Tämän jälkeen lasketaan muut vaikeusosat, järjestyksellä ei ole merkitystä.
 - hyppy- ja tasapainosarja
 - hyppy ja tasapaino
 - vartalosarjat
 - yksittäiset aallot ja vauhtiheitot
3. Laske lopullinen pistemäärä.

LUONNOS

3. Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo kilpasarjoissa (AV)

Joukkuevoimistelun filosofiaan kuuluu harmonisuus, rytmisyys, ja dynaaminen liikekieli. Voimistelu on taloudellista ja siinä näkyy jatkuvuus ja virtaavuus. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliin ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio. Sommitellut liikkeet ja liikesarjat tulee suorittaa joukkuevoimistelun keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen. Liikesarjasta toiseen etenemisen tulee tapahtua sujuvasti siten, että liikesarjat eivät muodosta irrallisia osia ohjelmaan, vaan jatkuvan kokonaisuuden. Joukkuevoimistelun tekniikalla suoritettavat liikkeet tulee olla sommittelussa vallitsevina.

Taiteellisen välinevaatimuksia ja tarkennuksia tullaan täydentämään kevään 2025 aikana.

Kilpasarjojen taiteellinen arviointi koostuu taiteellisesta laadusta ja taiteellisista elementeistä.

Taiteellinen arvo (AV) MAX. 8.0 pistettä	
Taiteellinen laatu (AV-A), MAX. 4.0 pistettä	Taiteelliset elementit (AV-B), MAX. 4.0 pistettä

3.1. Taiteellinen laatu (AV-A)

Taiteellisen laadun maksimipisteet ovat 4.0.

Tuomari arvioi ohjelman AV-A vähennystaulukon avulla vähentäen taiteellisesta laadusta.

Voimistelullinen arvo max. 1.2	Ohjelman rakenne max. 1.9	Ilmaisu ja musiikki max. 0.9
JV tekniikan - koko ohjelma -0.4 - osittain -0.2	Yhtenäisyys – 0.1	Sommitelman luonne ja tyyli -0.2
Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus - koko ohjelma 0.4 - osittain - 0.2	Sommittelun monipuolisuus: - Tason ja suunnat -0.3 - Alueenkäyttö ja kuviot -0.5 - Siirtymiset -0.3 - Vartalonliikkeet -0.1 - Hyyt 0.1 - Tasapainot 0.1	Ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.2
Jatkuvuus - 0.1 joka kerta max 0.4	Tempo ja dynamiikka -0.4	Musiikki -0.5
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET		

LUONNOS

3.1.1. Taiteellinen laatu

3.1.1.1. JV-tekniikka

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliin ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio.

Ohjelma tulee suorittaa käyttäen kokonaisliikuntatekniikkaa, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Vartalon liikkeiden ja vartalon liikeyhdistelmien, joissa käytetään JV-tekniikkaa, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

JV-tekniikan vähennykset:

Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa sommittelun aikana:

- osittain: -0.2
- vallitsevasti: -0.4

3.1.1.2. Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuva yhdistäminen

Liikkeiden ja liikeyhdistelmien on oltava sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä. Liikkeet on yhdistettävä siten, että liikkeiden virtaus jatkuu liikkeestä toiseen ikään kuin edellinen liike olisi luonut seuraavan, korostaen jatkuvuutta. Vaikeusosat ja sarjat on suoritettava siten, että ne eivät näytä erillisiltä osilta.

Sujuvan liikkeiden ja liikeyhdistelmien yhdistämisen vähennykset:

Sommittelussa kiikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä edellisiin tai seuraaviin liikkeisiin:

- osittain: -0.2
- vallitsevasti: -0.4

3.1.1.3. Jatkuvuus

Ohjelman on osoitettava jatkuvuutta ohjelman alusta loppuun asti. Kaikki osat, jotka häiritsevät tai rikkovat ohjelman jatkuvuutta, johtavat jatkuvuusvähennyksiin.

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt tai suoritettut nostot tai pre-akrobaattiset elementit, elementtien epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu), pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja) elementtien aikana.

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- voimistelija on paikallaan ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Huomautus: Jatkuvuuden maksimivähennys on 0.4!

LUONNOS

3.1.2. Ohjelman rakenne

3.1.2.1. Yhtenäisyys

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä, niiden yhdistelmistä ja sarjoista sekä dynamiikan ja tempon vaihteluista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen. Ohjelman eri osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.

Sommittelussa tulee olla vallitsevana yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

Yhtenäisyyden vähennykset:

Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta -0.1

3.1.2.2. Ohjelman monipuolisuus

Ohjelman rakenteen on oltava monipuolinen ja vaihteleva. Tämä sisältää monipuolisuuden ohjelmassa, suuntien, tasojen ja tasojen vaihtelun, tilan ja muodostelmien käytön, liikkumisen sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuuden.

Koko ohjelman on oltava vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hyppyt) käytön on oltava monipuolista ja tasapainossa ohjelman aikana.

3.1.2.2.1. Suuntien ja tasojen monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti eri suuntia (eteenpäin, taaksepäin, sivusuunnassa, vinosti) ja niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Joukkueen tulee hyödyntää eri tasoja (matalat tasot: esim. lattialla; ylätasot: esim. seisoma-asennossa vartalo ylhäällä tai ilmassa kuten hyppyssä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin). Kaikkia tasoja on hyödynnettävä vähintään kolme kertaa ohjelman aikana (voi olla esim. koko joukkue tai osa joukkueesta lattialla), alku- ja loppuasentoja ei lasketa näihin.

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1
- Puuttuva taso: -0.1

Huomautus: Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on 0.3!

3.1.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioden monipuolisuus

Joukkueen on käytettävä koko kilpailualueutta. Kuvioden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan kilpailualueella. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 10 erilaista kuviota, jotka eroavat toisistaan muodoltaan.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava välittömästi. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä.

LUONNOS

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Saman kuvion käyttö yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 10 erilaista kuviota: -0.1

Huomautus: Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on 0.5!

3.1.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus

Siirtymisten kilpailualueella tulee olla sujuvia ja loogisia. Siirtymisiä voidaan suorittaa esimerkiksi askelilla, vartalonliikkeillä tai hypyillä. Siirtymisen tulee olla monipuolisia osoittaen hyvää joukkuevoimistelun tekniikkaa sekä erilaisia tyylejä ja liikkumistapoja hyödyntäen.

Jos liikkuminen suoritetaan askelilla, niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä, joissa on epäyhtenäinen tyyli. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana, esimerkiksi erilaisilla vartalonliikkeillä siirtyminen on hyväksyttävää useammin kuin kolme kertaa.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

- Siirtyminen ilman loogista syytä (epälooginen paikanvaihto): -0.1 / kerta
- Saman siirtymistavan liiallinen käyttö (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta

Huomautus: Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on 0.3!

3.1.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalon liikkeitä ja liike sarjoja. Samanlaisia vartalonliikkeitä ei saa käyttää liikaa, enintään kolmesti per vartalonliike.

Monipuolisuus tulee osoittaa:

- Esittämällä kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy ja niiden variointeja.
- Liikkeitä tulee suorittaa eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimakkuuksilla tai temmoilla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan tai liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Samanlaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1

Huomautus: Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.1!

LUONNOS

3.1.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainotyyppiä, joista yhden tulee olla piruetti. Vaihtelua saadaan aikaiseksi staattisilla ja dynaamisilla tasapainoilla, sekä näyttämällä tasapainoja erilaisin muodoin, mm. kädellä tuettuna tai ilman kättä, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla tai suoralla jalalla, eri tasoissa. Lisäksi monipuolisuuteen vaikuttaa jalan nosto eri suuntiin, kaikki suunnat (eteen, sivulle ja taakse) tulee näyttää.

Monipuolisuus tulee osoittaa:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

3.1.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä. Erilaiset ponnistustekniikat sekä tasajalkaa että yhden jalan ponnistuksella tulee näyttää. Hyppyjä voi tehdä eri suunnissa, kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina. Vaihtelua saa myös erilaisilla muodoilla, kuten vartalonliikkeeseen yhdistämällä, koukistetulla tai suoralla jalalla/jaloilla.

Monipuolisuus tulee osoittaa:

- Erilaiset ponnistukset: eri hyppytekniikka on esitettävä, jalalta toiselle ja tasaponnisteisesti
- Erilaiset suunnat: käännöksen/pyörimisen kanssa sekä suoraan eteenpäin

Huomautus: Ohjelma voi sisältää maksimissaan yhden hypyn taaksetaivutuksella ja yhden kierrolla.

Huomautus: Jos osa joukkueesta suorittaa esimerkiksi spagaattihypyn ja toinen osa joukkueesta spagaattihypyn taaksepäin taivutuksella, sitä lasketaan yhdeksi sallituksi vartalon liikkeeksi.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Ohjelmassa useampi kuin yksi taaksetaivuttava tai kiertävä hyppy -0.1

Huomautus: Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.1!

3.1.2.3. Tempo ja dynamiikka

Nopeat ja hitaat osiot ohjelmassa

Sommittelussa tulee näkyä selvästi tempon vaihtelut. Tempon vaihtelut näytetään sommittelussa nopeina ja hitaina liikkeinä ja osioina, ja voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee selvästi vähintään yksi nopea ja yksi hidas osio.

Voimakkaat ja kevyet osiot ohjelmassa

Voimankäytön vaihtelut näytetään keveinä ja voimakkaina liikkeinä ja osioina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimakkuuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee olla selvästi vähintään yksi keveä ja yksi voimakas osio.

LUONNOS

Tempon ja dynamiikan vähennykset:

- Puuttuu vähintään yksi selkeästi nopea osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi hidas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi voimakas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi kevyt osio: -0.1

Huomautus: Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on -0.4!

3.1.3. Ilmaisuu ja musiikki

3.1.3.1. Ohjelman teema ja tyyli

Ohjelmalla on oltava selkeästi määritelty teema ja tyyli. Teeman ja tyylin on säilyttävä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, joka osoittaa ohjelman teeman ja tyylin.

Teeman ja tyylin vähennykset:

- Teema ja tyyli toteutuu vain osittain: -0.1
- Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2

3.1.3.2. Ilmaisullinen kehonkieli

Ohjelman tulee olla ilmaisullinen, ja ilmaisun tulee näkyä liikkeissä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean ja ilmaisullisuuden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus ohjelman läpi. Ilmaisun on tultava esiin liikkeiden ja liikesarjojen kautta, ei irrallisista tai teennäisistä ilmeistä ja eleistä.

Ohjelman on oltava esteettinen; tämä voi näkyä liikkeissä ja ilmaisun tyyliä. Ilmaisullisen kehonkielen on oltava sopivaa voimistelijoiden ikäluokalle, joukkueen taitotasolle ja joukkueen kyvyille ilmaista valittua tyyliä. Ilmaisun on sovittava tyyliin ja näytettävä luonnolliselta. Ylidramaattisia kasvonilmeitä ei pidetä luonnollisina eikä joukkuevoimisteluun sopivina.

Ilmaisullisen kehonkielen vähennykset:

- Kehonkieli ei ole ilmaisullinen ja/tai sopiva joukkuevoimisteluun:
 - joissakin ohjelman osissa: -0.1
 - koko ohjelman aikana: -0.2

3.1.3.3. Musiikki

Musiikin tulee tukea ohjelman ideaa ja ilmaisua. Ohjelmassa liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Voimistelijoiden liikkeiden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus musiikin kanssa, ja jos musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, sen on heijastuttava ohjelmassa ja suorituksessa. Ohjelman on täydennettävä musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodioita. Lisäksi ohjelmassa on näytettävä musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen ja efektien käyttö. Yksitoikkoinen taustamusiikki ei ole sallittua.

Ohjelman musiikin tulee olla dynamiikaltaan ja tempoltaan vaihtelevaa. Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason tulee vastata voimistelijoiden ikä- ja taitotasoa. Joukkueen tulee kyetä ilmaisemaan valittua musiikkia.

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, eikä se saa olla peräkkäisten erilaisten ja irrallisten musiikkikatkelmien sarja. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Irralliset äänitehosteet ovat kiellettyjä. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia. Musiikki ei voi päättyä ennen voimistelijoiden liikettä.

Musiikin vähennykset:

LUONNOS

- Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1
- Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1
- Musiikki ei ole sopiva joukkueen ikä- ja taitotasolle: -0.1
- Musiikki päättyy ennen voimistelijan viimeisen liikkeen: -0.1
- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta

Huomautus: Musiikin enimmäisvähennys on 0.5!

3.1.4. Yleisvähennykset

3.1.4.1 Akrobaattiset elementit

Akrobaattiset elementit ovat liikkeitä, joissa voimistelijan vartalo kääntyy pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoran asennon ylä- tai alapuolelle, joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobaattiset elementit on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan. Kaikki akrobaattiset elementit on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa elementtien aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobaattiset elementit:

- Akrobaattisia elementtejä saa suorittaa enintään kahdesti (joukkueessa 5–8 voimistelijaa) tai kolme kertaa (joukkueessa yli 9 voimistelijaa) ohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasennot, nostot ja yhteistyöelementit. Sallittujen akrobaattisten elementtien ylittäminen katsotaan kielletyksi liikkeeksi, ja siitä seuraa vähennys.
- Huomautus: Samanaikaisesti kahden tai kolmen voimistelijan suorittama akrobaattinen elementti lasketaan 2–3 akrobaattiseksi elementiksi.
- Pre-akrobaattiset elementit ovat sallittuja, jos niihin ei sisälly pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoraa ylösalaisin asentoa.
- Huomautus: Kuperkeikka (eteen tai taakse) ilman ilmalentoa lasketaan vartalon liikkeeksi eikä sitä pidetä akrobaattisena elementtinä.

Kielletyt akrobaattiset elementit:

Seuraavat akrobaattiset liikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

- Käsien, pään, tai kyynärpäiden varassa tehtävät seisonnat, jotka pysähtyvät pystytasoon (lantio ja pää päällekkäin vertikaalitaossa).
- Kaikki akrobaattiset liikkeet, joissa on ilmalento (esim. voltti, jossa voimistelija tekee ilmassa käännöksen ja laskeutuu jaloilleen)

LUONNOS

Akrobaattisten elementtien vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Kielletty akrobaattinen elementti tai liike: -0.5 / kerta / elementti

3.1.4.2. Nostot ja yhteistyöelementit

Nosto on yhteistyöelementti, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Nostettavan voimistelijan on oltava aktiivinen (hänen on autettava omalla voimallaan noston aikana). Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

Sallitut nostot:

Ohjelmassa voi olla nostoja, pyramideja tai erilaisia yhteistyöelementtejä, jotka on suoritettava:

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyä huomioiden (terveysnäkökulmat)
 - Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
 - Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Nostojen, pyramidioiden ja yhteistyöelementtien on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Kielletyt nostot:

Seuraavat nostot, pyramidit ja yhteistyöelementit ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija nostaa yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden toisen voimistelijan painon
- Nosto tai pyramidi on korkeampi kuin kahden voimistelijan korkeus ja sisältää enemmän kuin kolme tasoa, mukaan lukien nostavat voimistelijat
- Nostot, joissa kosketus nostettavaan voimistelijaan ei säily

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Kielletty nosto tai yhteistyöelementti: -0.5 / kerta / elementti

3.1.4.3 Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus

Musiikin, ohjelman ja kilpailuasun on oltava esteettisiä, eikä niiden tule loukata tai solvata ketään, eikä ilmaista mitään uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Uskonnollisen, kansallisen tai poliittisen loukkauksen vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Musiikki, ohjelma tai kilpailuasun loukkaa uskontoa, kansallisuutta tai ilmaisee poliittista ajatusta/mielipidettä / -0.3

Huomautus: Maksimivähennys uskonnollisesta, kansallisesta tai poliittisesta loukkauksesta on 0.3!

3.1.4.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Joukkueen sisääntuloa säestetään musiikilla tai ylimääräisillä liikkeillä tai se kestää liian kauan: -0.3

3.1.4.5. Voimistelijoiden aiheuttamat ylimääräiset äänet

Voimistelijat eivät saa äännellä, lukuun ottamatta yksittäisiä taputuksia, naputuksia tai muita samankaltaisia ääniä.

LUONNOS

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden ja valmentajien käyttäytyminen

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1

3.1.4.6 Kilpailuasui, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampauss ja meikki

Pukeutumisen, kampauksen ja meikin vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Asu ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampauss ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampauss hajoaa ohjelman aikana:
 - Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampauss
- Meikki ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2

Vähennykset annetaan AV-A ylituomarin toimesta (rajanvalvojien ehdotuksesta):

- Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 /irronnut osa

Vähennykset annetaan ylituomarin toimesta (rajaavalvojan ehdotuksesta):

- Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

LUONNOS

3.1.4.7 Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:

Vähennykset annetaan AV-A-ylituomarin toimesta (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista: -0.1 / sekunti

LUONNOS

3.1.5. Taiteellisen laadun arviointi (AV-A)

- Taiteellisen laadun (AV-A) maksimipistemäärä on 4.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari merkitsee ohjelman sisällön ja kaikki poikkeamat AV-A-vaatimuksista.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - vähentää virheet kunkin vaatimuksen maksimipistemäärästä AV-A-vähennystaulukon mukaisesti
 - laskee kullekin vaatimukselle pisteet ja antaa joukkueen kokonaispistemäärän
 - tarvittaessa merkitsee ehdotuksen rangaistuksille

AV-A Taiteellisen laadun vähennystaulukko

	Virheet ja vähennykset	Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		1.2
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: -0.3 joissakin ohjelman osissa -0.4 koko ohjelman aikana	0.4
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti yhdistetty: -0.3 joissakin ohjelman osissa -0.4 koko ohjelman aikana	0.4
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0.1 / jokainen kerta Voimistelija on paikallaan ohjelman aikana: -0.1 / jokainen kerta	0.4
RAKENNE		1.9
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
Rakenteen monipuolisuus	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa. - 0.1 per puuttuva suunta tai taso	0.3
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / jokainen kerta Aluetta ei käytetä monipuolisesti: -0.1 per puuttuva alue Vähemmän, kuin 10 kuviota: - 0.1	0.5
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirrytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / jokainen kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0.1	0.1
	Tasapainojen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0.1	0.1
	Hyppyjen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0.1	0.1

LUONNOS

Tempo ja dynamiikka	Puuttuu selkeästi nopea osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi hidas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi voimakas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi pehmeä osa: - 0.1	0.4
ILMAISU JA MUSIIKKI		0.9
Ohjelman teema ja tyyli	Ohjelman teema ja tyyli puuttuu osittain: -0.1 Ohjelman teema ja tyyli puuttuu koko ohjelmasta: -0.2	0.2
Ilmaisullinen kehonkieli	Kehonkieli ei ole ilmaisullista: -0.1 joissakin ohjelman osissa -0.2 koko ohjelman aikana	0.2
Musiikki	Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1 Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1 Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1 Musiikki päättyy ennen/jälkeen viimeisen liikkeen: -0.1 Musiikki on irrallinen (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti liitetty, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta	0.5
YHTEENSÄ		4.0

VÄHENNYKSET (AV-A YT vähentää AV-A tuomariston enemmistön ehdotusten perusteella)	PER VIRHE	MAX.
Kielletty akrobaattinen elementti tai nosto	-0.5 / jokainen elementti tai nosto	ei maksimia
Uskontoon / kansallisuuteen / poliittiseen näkemykseen kohdistuva loukkaus	-0.3	-0.3
Joukkueen sisäänvalo	-0.3	-0.3
Voimistelijan tekemät ylimääräiset äänet	-0.1 / jokainen kerta	ei maksimia
Puku ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus hajoaa ohjelman aikana	-0.1 / hajonnut kampaus	ei maksimia
Meikki ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
VÄHENNYKSET (AV-A YT vähentää rajanvalvojen/ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronnut osa	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia

LUONNOS

Väriäiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen väriäiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/päätetty sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

3.2. Taiteelliset elementit (AV-B)

Taiteellisten elementtien maksimi pisteet ovat 4.0. Tuomari arvioi sommittelun ohjelmasta löytyvien taiteellisten elementtien avulla lisäämällä aina pisteisiin löytynyt elementti ja omaperäisyys.

TAITEELLISET ELEMENTIT	YHTEISTYÖELEMENTIT	OMAPERÄISYYS
MAX. 2.4	MAX. 0.8	MAX. 0.8

3.2.1 Taiteelliset elementit

Ohjelman tulee sisältää erilaisia elementtejä, kuten molemminpuolisia hyppyjä ja tasapainoja sekä vartalosarjat, joihin sisältyy suunnan- ja tasojen vaihdoksia, liikkumista sekä tempon ja dynamiikan vaihteluita.

Ohjelmassa tulee olla vähintään yksi (1) tasapaino ja yksi (1) hyppy, jotka alkavat suoraan vartalon liikkeestä. Lisäksi on suoritettava vähintään yksi (1) pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti) ja yksi (1) pyörivä /kääntyvä hyppy.

Koko joukkueen tulee esittää jokainen elementti. Kaikkien elementtien on oltava loogisesti yhteydessä ohjelmaan ja suoritettu sujuvasti ja hyvällä tekniikalla.

Elementit		Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimiarvo
Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa		4	0.2	0.8
Vartalosarjat, jotka sisältävät:	Suunnanvaihdot ja käännökset	1	0.2	0.2
	Tasojen vaihtelut	1	0.2	0.2
	Siirtyminen	1	0.2	0.2
	Tempon vaihtelut	1	0.2	0.2
	Dynamiikan vaihtelut	1	0.2	0.2
Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalonliikkeestä		1	0.2	0.2
Hyppy, joka alkaa suoraan vartalonliikkeestä		1	0.2	0.2
Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)		1	0.1	0.1
Pyörivä / kääntyvä hyppy		1	0.1	0.1

LUONNOS

3.2.1.1 Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa

Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) oikean puolen tasapaino, yksi (1) vasemman puolen tasapaino, yksi (1) oikean puolen hyppy ja yksi (1) vasemman puolen hyppy.

Koko joukkueen tulee suorittaa elementti samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos tasapainot suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikkien elementtien on oltava suoritettut saman jalan liikkuvuussuunnalla. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla sekä spagaattityyppisessä liikkeessä vähintään 90° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Vain yksi jalka saa olla koukussa. HUOM! Passé-tasapaino ei täytä liikkuvuusvaatimusta.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, penché-tasapaino vasemman jalan varassa oikean jalan ollessa ylhäällä, illuusio vasemman jalan varassa, tai etutasapaino vasen jalka ylhäällä. Oikean puolen esimerkkejä ovat kaurishyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, valssihyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse, tai penché-piruetti oikean jalan varassa.

Elementit lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti. Tasapainot ja hyppy, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta (esimerkiksi hyppy, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille), eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Arvo jokaisesta onnistuneesta elementistä: 0.2/kerta.

3.2.1.2. Vartalosarjat yhdistettynä taiteelliseen elementtiin

Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy suunnanvaihdot ja käännökset, vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tasojen vaihtelut, vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy liikkuminen, vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tempon vaihtelut, ja vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy dynamiikan vaihtelu.

Vartalosarjojen tulee hyödyntää kokonaisliikuntatekniikka, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Joukkuevoimistelun tekniikka: katso liite. Kaikkien voimistelijoiden on suoritettava liikeyhdistelmien vaatimukset.

Jokaisen onnistuneesti suoritettujen vartalon liikeyhdistelmään kuuluvan elementin arvo on 0.2 pistettä. Jokainen elementti on suoritettava hyvällä tekniikalla. Elementit, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), eivät saa arvoa.

Huomautus: Enintään kaksi (2) vaikeuselementtiä lasketaan yhteen vartalon liikeyhdistelmään (esim. vartalon liikeyhdistelmä, joka sisältää tasojen vaihtelun, liikkumisen ja dynamiikan = arvo 0.2 + 0.2).

3.2.1.2.1. Vartalosarjat, jotka sisältävät suunnanvaihdon ja käännöksen/pyörähdyksen

- Käännöksen aikana kaikkien voimistelijoiden on käännäyttävä vähintään yksi täysi kierros (360°) joko pystysuorassa tai vaakasuorassa suunnassa.
- Suunnanvaihdossa on esitettävä vähintään yksi (1) selvästi havaittava suunnanvaihto (eteen, taakse, sivulle, viistoon) sarjan aikana.
- Molemmat edellä mainitut kriteerit (käännös ja suunnanvaihto) on suoritettava.

3.2.1.2.2. Vartalosarjat, jotka sisältävät tasojen vaihtelun

- Tasojen vaihtelun aikana kaikkien voimistelijoiden on suoritettava vähintään yksi vartalon liike seisten ja yksi vartalon liike lattiatasolla sarjan aikana.

LUONNOS

3.2.1.2.3. Vartalosarjat, jotka sisältävät liikkumisen

- Liikkumisessa kaikkien voimistelijoiden on liikuttava selvästi vähintään 1.5 metriä. Liikkuminen tarkoittaa voimistelijan paikan vaihtamista kilpailualueella. Vartalosarjalla liikkuminen voidaan tehdä seisten tai lattiatasolla.

3.2.1.2.4. Vartalosarjat, jotka sisältävät tempon vaihtelun

- Ohjelman tulee pyrkiä ilmaisemaan ja kannustamaan tempon muutoksiin vartalon liikeyhdistelmien aikana. Tämä voi näkyä hitaiden ja nopeiden vaiheiden vaihteluna sekä kiihdytyksinä ja hidastuksina vartalon liikeyhdistelmien aikana. Vähintään yksi selvästi havaittava tempon vaihtelu on esitettävä sarjan aikana.

3.2.1.2.5. Vartalosarjat, jotka sisältävät dynamiikan vaihtelun

- Ohjelman tulee pyrkiä ilmaisemaan ja kannustamaan voiman vaihteluita vartalon liikeyhdistelmien aikana. Dynamiikan vaihtelu tarkoittaa vahvojen ja pehmeiden tai hallittujen ja rentojen vaiheiden vaihtelua vartalon liikeyhdistelmien aikana. Vähintään yksi selvästi havaittava dynamiikan vaihtelu on esitettävä sarjan aikana.

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta vartalon liikeyhdistelmään kuuluvasta elementistä: 0.2/kerta, enintään.

3.2.1.3. Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä. "Suoraan" tarkoittaa, että vartalon liikkeen ja tasapainon välillä ei saa olla ylimääräisiä askelia, pysähdyksiä, asentoja tai tukipisteitä. Vartalon liikkeen tulee olla liike, ei asento.

Arvo tasapainolle, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä: 0.2

3.2.1.4. Hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä. "Suoraan" tarkoittaa, että vartalon liikkeen ja hypyn/loikan välillä ei saa olla ylimääräisiä askelia, pysähdyksiä, asentoja tai tukipisteitä. Vartalon liikkeen tulee olla liike, ei asento.

Arvo hypylle, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä: 0.2

3.2.1.5. Pyörivä tasapaino (illuusio/piruetti)

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) pyörivä tasapaino (illuusio tai piruetti). Käännöksessä tulee olla vähintään yksi täysi kierros (360°) käännöksessä tai illuusion muodossa.

Arvo pyörivälle tasapainolle (illuusio/piruetti): 0.1

LUONNOS

3.2.1.6. Pyörivä hyppy

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) pyörivä hyppy. Pyörähdysten tulee olla vähintään 180° muodossa. Kaariharpan tekniikalla suoritettua hypyn vauhdinoton aikana on suoritettava täydellinen kierros (360°) aloituksesta laskeutumiseen.

Arvo pyörivälle hypylle: 0.1

3.2.2. Yhteistyöelementit

Ohjelmassa on esitettävä erilaisia yhteistyöelementtejä, kuten joukkueen yhteistyöliikkeitä ilman nostoja, parin/trion yhteistyöliikkeitä nostolla tai ilman, joukkueen synkronoitu liike-elementti ja kaanon-elementti. Yhteistyöelementtien tulee olla selvästi havaittavia ja tunnistettavia.

Yhteistyöelementit voivat esiintyä koko ohjelman aikana, myös ohjelman alussa ja lopussa, mutta voimistelijoiden on oltava aktiivisesti mukana yhteistyöelementin suorituksen aikana, esimerkiksi pelkkä staattinen alkua- tai loppuasento eivät täytä yhteistyöelementin kriteerejä. Jokainen elementti lasketaan enintään kerran, ylimääräisiä joukkueen elementtejä ei lasketa. Ohjelmassa voi olla muita yhteistyömuotoja tai nostoja, mutta niitä ei lasketa yhteistyöelementeiksi AV-B-arvolla.

Jokaisen onnistuneesti suoritettua yhteistyöelementin arvo on 0.2 pistettä. Jokainen elementti on suoritettava hyvällä tekniikalla. Elementtejä, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), ei lasketa pisteisiin.

Yhteistyöelementit	Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimi-arvo
Yhteistyöliike ilman nostoja	1	0.2	0.2
Pari/Trio noston kanssa tai ilman	1	0.2	0.2
Synkronoitu liike-elementti	1	0.2	0.2
Kaanon-elementti	1	0.2	0.2
Yhteensä			0.8

3.2.2.1. Joukkueen yhteistyö ilman nostoa

Joukkueen yhteistyö tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava elementtiin. Yhteistyötä ei saa suorittaa pienemmissä ryhmissä.

Yhden tai useamman voimistelijan tukeminen on sallittua, mutta nostoa ei saa suorittaa yhteistyön aikana.

LUONNOS

3.2.2.2. Parin ja/tai trion yhteistyö noston kanssa tai ilman

Koko joukkueen on suoritettava parin ja/tai trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä. Parien/triojen liikkeet voivat olla erilaisia. Yhteistyö parien/triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi.

3.2.2.3. Joukkueen synkronoitu liike-elementti

Joukkueen synkronoitu liike-elementti on liike tai sarja liikkeitä, jotka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtinen liike(t), kuten vartalon liikeyhdistelmät, tanssiaskleet, jotka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Elementin kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskua.

Joukkue voi liikkua tai vaihtaa muodostelmaa elementin aikana; kuitenkin kaikkien voimistelijoiden on käytettävä samoja suuntia ja tasoja koko elementin ajan.

Hypyt, tasapainot tai nostot eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liike-elementin aikana.

3.2.2.4. Joukkueen kaanon-elementti

Kaanon-elementti on liike tai liikesarja, jossa liike tai liikesarja toistetaan identtisesti kaikkien voimistelijoiden toimesta yhtä pitkien aikavälien jälkeen. Vähintään kolme (3) aikaväliä on vaadittu lyhyen ajan sisällä. Koko joukkueen on osallistuttava kaanon-elementtiin. Kaanonissa liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta yhteistyöelementistä: 0.2

3.2.3. Omaperäisyyselementit

Omaperäisyyselementit ovat uusia ja harvoin nähtyjä elementtejä, jotka ovat erityisiä jokaiselle ryhmälle ja ohjelmalle. Omaperäisyyselementit lisäävät ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman.

Omaperäisyyselementti	Maksimiarvo
Omaperäisyys liikkeissä	0-0.2
Omaperäisyys yhteistyössä	0-0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä	0.2
Teemallinen tarina / tyyli	0.2
Yhteensä	0.8

LUONNOS

3.2.3.1. Omaperäisyys liikkeissä

Ohjelman tulee sisältää liikkeitä, liikeyhdistelmiä ja erilaisten liike-ryhmien yhdistelmiä, jotka esitetään uudella, omaperäisellä ja unohtumattomalla tavalla (esim. yhdistettynä kuviointiin tai taiteelliseen yhteistyöelementtiin). Yksi uusi tai omaperäinen liike ei riitä.

Omaperäisyys liikkeissä voi näkyä missä tahansa elementissä, eikä sen tarvitse olla teknisesti vaadittu elementti. Omaperäisyys voi myös näkyä koko ohjelman omaperäisessä tyyliässä.

- Arvo: 0-0.2
- 0.1 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 1-2 kertaa
- 0.2 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 3 tai useampi

3.2.3.2. Omaperäisyys yhteistyössä

Ohjelman tulee sisältää erilaisia yhteistyömuotoja, jotka esitetään uusilla, innovatiivisilla ja unohtumattomilla tavoilla. Voimistelijoiden yhteistyön tulee olla omaperäistä ja vaihtelevaa koko ohjelman ajan.

- Arvo: 0-0.2
- 0.1 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 1-2 kertaa
- 0.2 mikäli omaperäisiä liikkeitä on 3 tai useampi

3.2.3.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä

Jokaisen ohjelman on oltava harmonisesti rakennettu valitun musiikin ympärille. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja fraaseihin.

Koko ohjelman koreografian on oltava suunniteltu niin, että musiikin ja koreografian väliset yhteydet luovat katsojille unohtumattoman kokemuksen.

- Arvo: 0.2

3.2.3.4. Teemallinen tarina/tyyli

Jokaisella ohjelmalla tulee olla selkeä teemallinen tarina/tyyli, joka kehittyy ohjelman aikana ja esitetään voimakkaalla taiteellisella ilmaisulla. Vaikutelma voi tulla yhdestä vaikuttavasta osasta ohjelmaa tai ohjelman unohtumattomasta kokonaisuudesta.

- Arvo: 0.2

3.2.4. Taiteellisten elementtien arviointi (AV-B)

- Maksimipisteet taiteellisista elementeistä (AV-B) ovat 4.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari arvioi ohjelman sisältöä ja jokaista vaadittua elementtiä.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - Laskee pisteet jokaisesta vaaditusta AV-B-elementistä ja antaa joukkueelle kokonaispisteet.

LUONNOS

3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B)

TAITEELLISET ELEMENTIT		MAKSIMIMÄÄRÄ	ARVO PER KERTA	MAKSIMIARVO
Vaikeusosat				2.4
Molemmipuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa		4	0.2	0.8
Vartalon liikeyhdistelmät, mukaan lukien:	Suunnanvaihdot ja käännökset	1	0.2	0.2
	Tasojen vaihtelut	1	0.2	0.2
	Liikkuminen	1	0.2	0.2
	Tempon vaihtelut	1	0.2	0.2
	Dynamiikka	1	0.2	0.2
Tasapaino, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä		1	0.2	0.2
Hyppy, joka alkaa suoraan vartalon liikkeestä		1	0.2	0.2
Pyörivä tasapaino (illuusio/käännös)		1	0.1	0.1
Pyörivä hyppy		1	0.1	0.1
Yhteistyöelementit				0.8
Yhteistyöliike ilman nostoa		1	0.2	0.2
Pari/Trio noston kanssa tai ilman		1	0.2	0.2
Synkronoitu liike-elementti		1	0.2	0.2
Kaanon-elementti		1	0.2	0.2
Omaperäisyys				0.8
Omaperäisyys liikkeissä				0.1-0.2
Omaperäisyys yhteistyössä				0.1-0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä				0.2
Teemallinen tarina/tyyli				0.2

LUONNOS

4. Tekniset vaatimukset yli 14-vuotiaiden harrastesarjoissa

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

4.1. Vartalonliikkeet

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti erilaisista vartalonliikkeistä ja niiden yhdistelmistä, vartaloliikesarjoista.

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	Arvo
Aaltoliike	0.3
Vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritettujen liikesarjan mukaan

Vartalosarjat	Arvo
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5

Sommittelun tulee sisältää vähintään

– **2 erilaista aaltoliikettä**

– **2 erilaista vauhtiheittoa**

– **3 vartalon A-, B- tai C-liikesarjaa**, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen. Vartalosarjojen yhteispistemäärä voi olla **maksimissaan 1.3**

Vartalosarjat	Arvo
3 erilaista vartalosarjaa	max. 1.3

Aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voidaan suorittaa yksittäisinä liikkeinä, erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavat vartalon aaltoliikkeet ja vauhtiheitot voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A-, B- tai C-liikesarjoihin.

Vaadittavien aaltoliikkeiden ja vauhtiheittojen suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikassa.

LUONNOS

4.2. Tasapainot

Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja.

Tasapainon arvo on aina 0,1

Tasapainot	Arvo
Tasapaino	0.1
Tasapainosarja	0.2

Sommittelun tulee sisältää vähintään.

– 1 tasapaino

– 1 tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla.

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Molemmat jalat voivat olla koukussa.

Tasapainon aikana vapaan jalan on nouseva vähintään 45°.

Tasapainojen tulee olla kestoaltaan selvästi havaittavia ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 180°, jonka aikana sallitaan enintään kolme kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan.
- Illusionissa 360° rotaation tulee olla täyttyä. Kääntyminen lasketaan hartia-lantiolinjasta.
- Piruetin tulee pyöriä muodossaan vähintään 360°.
 - o Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
 - o Voidaan tehdä koko jalanpohja maassa tai päkiöillä
 - o Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitude-vaatimuksia

Jos tasapainossa on riittämätön rotaatio tourlentissa (alle 180°) ja illusionissa sekä piruetissa (alle 360°), sitä ei lasketa vaikeusosaksi.

Ohjelma voi sisältää ainoastaan kaksi lattiatuesta lähtevää tasapainoa. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon. Käden/ käsien tuki lattiasta voi kestää enintään yhden (1) sekunnin. Aika lasketaan, kun voimistelija on saavuttanut tasapainoasennon. Jos käsituki kestää yli sekunnin, tasapainoa ei lasketa mukaan tekniseen arvoon.

LUONNOS

4.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Hyppyn arvo on aina 0,1

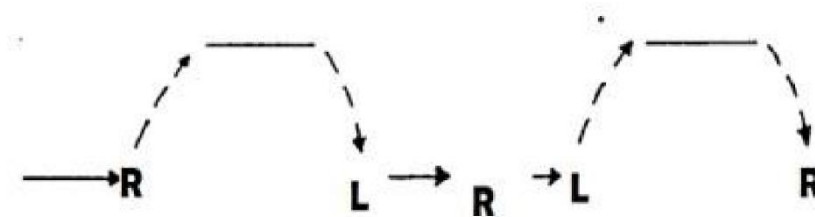
Hypyt	Arvo
Hyppy	0.1
Hyppysarja	0.2

Sommittelun tulee sisältää vähintään

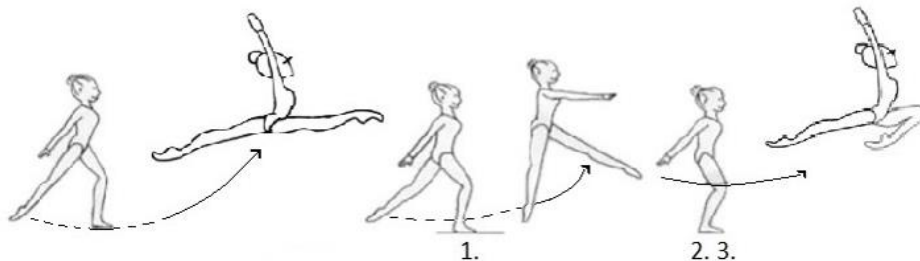
– **1 hyppy**

– **1 hyppysarja**, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1.



Esimerkki 2.



Hyppyjen normaali alastulo tapahtuu jaloille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, niitä ei lasketa mukaan tekniseen arvoon. Kiellettyjä ovat hypyt, joissa on taaksetaivutus tai kierto. Näitä hyppyjä ei lasketa ohjelman tekniseen arvoon. Hypyt jotka jatkuvat lattialla olevaan pyörintään ovat sallittuja esim. peppupyörintä ja kuperkeikka.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa ilmalennon aikana
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa kääntyvän/pyörivän hypyn ilmalennon aikana
- hyvä vartalon hallinta ja muodon liikelaajuus
- kevyt, joustava ja hallittu alastulo

LUONNOS

4.4. Askelsarja

Sommittelun tulee sisältää vähintään

– **1 askelsarja** (vähintään 6 askelta), jotka koostuvat vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä.

Askelsarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.

Vaadittavan sarjan askeleet ja/tai hyppelyt tulee olla yhdistettynä muuhun liikesukuun (esim. tehdään samaan aikaan käsi- tai vartalon liikkeen kanssa)

Askelikot, hyppelyt	Arvo
Askelsarja yhdistettynä muuhun liikesukuun	0.3

Askel- ja hyppelysarjojen esimerkit ja muut vaatimukset ovat kuvattuna jv- tekniikassa.

4.5. Yhdistelmät

Ohjelmassa tulee olla eri liikesukujen **yhdistelmiä**. Nämä vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikesuvusta jatkuvuutta korostaen (vartalon A-, B- tai C- sarjat, tasapainot, hyppy). Eri liikesukujen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasaponnisteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén. Yhdistelmät tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin. Kahden liikesuvun samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme (3) erilaista variaatiota seuraavalla tavalla

Eri variaatiot:

	Yhdistelmät	Arvo
1.	Hyppy + A/B/C-vartalosarja tai A/B/C- vartalosarja + Hyppy	0.4-0.7
2.	Tasapaino + A/B/C- vartalosarja tai A/B/C- vartalosarja + Tasapaino	0.4-0.7
3.	H + TP tai TP + H	0.2

Yhdistelmien arvo:

Arvon muodostuminen yhdistelmissä		Arvo
Hyppy / Tasapaino + A-vartalosarja tai A-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.3 0.3 + 0.1	0.4
Hyppy / Tasapaino + B-vartalosarja tai B-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.4 0,4 + 0,1	0.5
Hyppy / Tasapaino + C-vartalosarja tai C-vartalosarja + Hyppy / Tasapaino	0.1 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.1	0.7*
Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.1 + 0.1	0.2

*Kun suorittaa korkeimman mahdollinen yhdistelmän (hyppy / tasapaino yhdistettynä vartalon C-sarjaan tai vartalon C-sarja yhdistettynä hyppyy / tasapainoon) saa ylimääräisen +0,1 lisäpisteen.

LUONNOS

4.6. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineliikkeiden vaatimusten osalta sääntöjä tullaan täydentämään kevään 2025 aikana.

4.7. Tekninen arvo yli 14-vuotiaiden harrastesarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 5.0.

Yhdistelmät Max. 1,6 3 korkeinta erilaista yhdistelmää yhden yhdistelmän arvo on 0,2-0,7 • Hyppy + A/B/C-vartalosarja TAI A/B/C-vartalosarja + hyppy • Tasapaino + A/B/C-vartalosarja TAI A/B/C-vartalosarja + tasapaino • Hyppy + tasapaino TAI Tasapaino + hyppy	Hyppy ja tasapainot Max. 0,6 1 hyppy a' 0,1 1 hyppysarja a' 0,2 Hyppy yhteensä 0,3 1 tasapaino a' 0,1 1 tasapainosarja a' 0,2 Tasapainot yhteensä 0,3	Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalosarjat Max 2,5 2 erilaista aaltoliikettä a' 0,3 2 erilaista vauhtiheittoa a' 0,3 yhteensä max. 1,2 3 erilaista vartalosarjaa yhteensä max. 1,3 A vartalosarja (2 vartaloa) a' 0,3 B vartalosarja (3 vartaloa) a' 0,4 C vartalosarja (4 vartaloa) a' 0,5
	Askelikko Max. 0,3 1 askelikko a' 0,3	

Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

Sommittelun teknisen arvon maksimipistemäärä on 5.0

Vaikeusosa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

Huom. Samassa muodossa toistuva vaikeusosa huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaikeusosia voi varioida mm. suorittamalla vaikeusosia eri tasoissa tai yhdistämällä muiden liikeryhmien liikkeitä vaikeusosaan. Vaadittava yksittäinen vartalonliike voi sisältyä sekä vaadittavaan vartalosarjaan että yhdistelmään.

Vaadittava vaikeusosa hyväksytään, kun sen suorituksessa on selkeästi nähtävissä liikkeen ydinkohdat oikealla tekniikalla suoritettuna.

LUONNOS

Teknisen arvon pisteiden lasku yli 14 v harrastesarjoissa

Teknistä arvoa arvostelevan tuomarin tulee edetä seuraavasti:

1. Merkitse kaikki tekniset osat koko ohjelman osalta ennen kuin aloitat pisteiden laskemisen
2. Laske joukkueen suorittamat vaikeusosat. Vaikeusosat on laskettava joukkueelle edullisimmalla tavalla.
 - Aloita laskeminen yhdistelmistä. Tämän jälkeen lasketaan muut vaikeusosat, järjestyksellä ei ole merkitystä.
 - hyppy- ja tasapainosarja
 - hyppy ja tasapaino
 - vartalosarjat
 - yksittäiset aallot ja vauhtiheitot
3. Laske lopullinen pistemäärä

LUONNOS

5. Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo harrastesarjoissa (AV)

Joukkuevoimistelun filosofiaan kuuluu harmonisuus, rytmisyys, ja dynaaminen liikekieli. Voimistelu on taloudellista ja siinä näkyy jatkuvuus ja virtaavuus. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliteltyyn ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio. Sommitellut liikkeet ja liikesarjat tulee suorittaa joukkuevoimistelun keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen. Liikesarjasta toiseen etenemisen tulee tapahtua sujuvasti siten, että liikesarjat eivät muodosta irrallisia osia ohjelmaan, vaan jatkuvan kokonaisuuden. Joukkuevoimistelun tekniikalla suoritettavat liikkeet tulee olla sommittelussa vallitsevina.

Taiteellisen välinevaatimuksia ja tarkennuksia tullaan täydentämään kevään 2025 aikana.

Maksimipisteet yli 14- vuotiaiden harrastesarjoissa on 5.0.

Tuomari arvioi ohjelman AV vähennystaulukon avulla vähentäen puuttuvia elementtejä ja vähentäen voimistelullisesta laadusta.

Ohjelman sommittelun taiteellinen arvio (AV) koostuu:

Taiteellinen arviointi (AV)

Max 5.0

Voimistelullinen arvo max. 1.2	Ohjelman rakenne max. 1.9	Ilmaisu ja musiikki max. 1.1	Yhteistyöliikkeet max. 0.8
JV tekniikka: - koko ohjelma -0.4 - osittain -0.2 Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus: - koko ohjelma 0.4 - osittain - 0.2 Jatkuvuus: - 0.1/ joka kerta max -0.4	Yhtenäisyys – 0.1 Sommittelun monipuolisuus: - Tason ja suunnat -0.3 - Alueenkäyttö ja kuviot -0.5 - Siirtymiset -0.3 - Vartalonliikkeet -0.1 - Hypyty 0.1 - Tasapainot 0.1 Tempo ja Dynamiikka -0.4	Sommitelman luonne ja tyyli -0.2 Ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.2 Omaperäisyys -0.2 Musiikki -0.5	Yhteistyöliike ilman nostoa - 0.2 Pari / Trio ilman nostoa -0.2 Synkronoitu elementti -0.2 Kaanon -0.2
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET			

Voimistelu liikuttaa!

Suomen Voimisteluliitto | Valimotie 10 | 00380 Helsinki | www.voimistelu.fi

LUONNOS

5.1. Voimistelullinen arvo

5.1.1. JV-tekniikka

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliin ja luonnolliseen kokonaisliikuntaan, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikekeskuksena on lantio.

Ohjelma tulee suorittaa käyttäen kokonaisliikuntatekniikkaa, joka noudattaa joukkuevoimistelun filosofiaa. Vartalon liikkeiden ja vartalon liikeyhdistelmien, joissa käytetään JV-tekniikkaa, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

JV-tekniikan vähennykset:

Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa sommittelun aikana:

- ⊄ osittain: -0.2
- ⊄ vallitsevasti: -0.4

5.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus

Liikkeiden ja liikeyhdistelmien on oltava sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä. Liikkeet on yhdistettävä siten, että liikkeiden virtaus jatkuu liikkeestä toiseen ikään kuin edellinen liike olisi luonut seuraavan, korostaen jatkuvuutta. Vaikeusosat ja sarjat on suoritettava siten, että ne eivät näytä erillisiltä osilta.

Sujuvan liikkeiden ja liikeyhdistelmien yhdistämisen vähennykset:

Sommittelussa liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti ja luonnollisesti yhdistettyjä edellisiin tai seuraaviin liikkeisiin:

- osittain: -0.2
- vallitsevasti: -0.4

5.1.3. Jatkuvuus

Ohjelman on osoitettava jatkuvuutta ohjelman alusta loppuun asti. Kaikki osat, jotka häiritsevät tai rikkovat ohjelman jatkuvuutta, johtavat jatkuvuusvähennyksiin.

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt tai suoritettut nostot tai pre-akrobaattiset elementit, elementtien epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu), pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja) elementtien aikana.

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- voimistelija on paikallaan ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Huomautus: Jatkuvuuden maksimivähennys yhteensä on 0.4!

5.2. Ohjelman rakenne

5.2.1. Yhtenäisyys

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä, niiden yhdistelmistä ja sarjoista sekä dynamiikan ja tempon vaihteluista. Vaikeusosat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteeseen. Ohjelman eri osiot eivät saa olla irrallisia, eikä ohjelman tarina tai teema saa katketa.

Sommittelussa tulee olla vallitsevana yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta eivät saa olla sommittelussa vallitsevina.

Yhtenäisyyden vähennykset:

LUONNOS

Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta -0.1

5.2.2. Ohjelman monipuolisuus

Ohjelman rakenteen on oltava monipuolinen ja vaihteleva. Tämä sisältää monipuolisuuden ohjelmassa, suuntien, tasojen ja tasojen vaihtelun, tilan ja muodostelmien käytön, liikkumisen sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuuden.

Koko ohjelman on oltava vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hyppyt) käytön on oltava monipuolista ja tasapainossa ohjelman aikana.

5.2.2.1. Tasojen ja suuntien monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti eri suuntia (eteenpäin, taaksepäin, sivusuunnassa, vinosti) ja niiden tulee olla selkeästi havaittavissa. Joukkueen tulee hyödyntää eri tasoja (matalat tasot: esim. lattialla; ylätasot: esim. seisoma-asennossa vartalo ylhäällä tai ilmassa kuten hyppyissä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin). Kaikkia tasoja on hyödynnettävä vähintään kolme kertaa ohjelman aikana (voi olla esim. koko joukkue tai osa joukkueesta lattialla), alku- ja loppuasentoja ei lasketa näihin.

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1
- Puuttuva taso: -0.1

Huomautus: Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on 0.3!

5.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus

Joukkueen on käytettävä koko kilpailualueutta. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan kilpailualueella. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 6 erilaista kuviota, jotka eroavat toisistaan muodoltaan.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava välittömästi. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä.

LUONNOS

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Saman kuvion käyttö yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 6 erilaista kuviota: -0.1

Huomautus: Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on 0.5!

5.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus

Siirtymisten kilpailualueella tulee olla sujuvia ja loogisia. Siirtymisiä voidaan suorittaa esimerkiksi askelilla, vartalonliikkeillä tai hypyillä. Siirtymisen tulee olla monipuolisia osoittaen hyvää joukkuevoimistelun tekniikkaa sekä erilaisia tyylejä ja liikkumistapoja hyödyntäen.

Jos liikkuminen suoritetaan askelilla, niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä, joissa on epäyhtenäinen tyyli. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana, esimerkiksi erilaisilla vartalonliikkeillä siirtyminen on hyväksyttävää useammin kuin kolme kertaa.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

- Siirtyminen ilman loogista syytä (epälooginen paikanvaihto): -0.1 / kerta
- Saman siirtymistavan liiallinen käyttö (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta

Huomautus: Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on 0.3!

5.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalon liikkeitä ja liike sarjoja. Samanlaisia vartalonliikkeitä ei saa käyttää liikaa, enintään kolmesti per vartalonliike.

Monipuolisuus tulee osoittaa:

- Esittämällä kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy ja niiden variointeja.
- Liikkeitä tulee suorittaa eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimakkuuksilla tai temmoilla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan tai liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Samanlaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1

Huomautus: Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.1!

5.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainoa, joista yhden tulee olla piruetti. Vaihtelua saadaan aikaiseksi staattisilla ja dynaamisilla tasapainoilla, sekä näyttämällä tasapainoja erilaisin muodoin, mm. kädellä tuettuna tai ilman kättä, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla tai suoralla jalalla, eri tasoissa. Lisäksi monipuolisuuteen vaikuttaa jalan nosto eri suuntiin, kaikki suunnat (eteen, sivulle ja taakse) tulee näyttää.

Ohjelmassa tulee näyttää vähintään yksi (1) oikean ja yksi (1) vasemman puolen tasapaino liikkuvuussuunnissa. Molempipuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla

LUONNOS

sekä spagaattityyppisessä liikkeessä vähintään 45° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Molemmat jalat saavat olla koukussa ja Passé-tasapaino voi täyttää liikkuvuusvaatimusta.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä arabesque-tasapaino vasemman jalan varassa ja oikean jalan ollessa ylhäällä tai etutasapaino vasen jalka ylhäällä. Oikean puolen esimerkkejä ovat etupassé-tasapaino oikeaa jalkaa nostaen tai ikkunavaaka oikean jalan varassa ja vasemman jalkaa nostaen.

Koko joukkueen tulee suorittaa tasapaino samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos tasapainot suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikkien elementtien on oltava suoritettut saman jalan liikkuvuussuunnalla.

Elementit lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti. Tasapainot, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Tasapainojen monipuolisuus tulee osoittaa:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)
- Molemminpuolisuus tasapainoissa tulee näyttää vähintään yksi oikean ja yksi vasemman jalan tasapaino

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1.

5.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä. Erilaiset ponnistustekniikat sekä tasajalkaa että yhden jalan ponnistuksella tulee näyttää. Hyppyjä voi tehdä eri suunnissa, kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina. Vaihtelua saa myös erilaisilla muodoilla koukistetulla tai suoralla jalalla/jaloilla. Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) oikean puolen ja yksi (1) vasemman puolen hyppy.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, oikean puolen esimerkkejä ovat kauris-hyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, valssi-hyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse.

Elementit lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

Hyppyjen monipuolisuus tulee osoittaa:

- Erilaiset ponnistukset: eri hyppytekniikka on esitettävä, jalalta toiselle ja tasaponnisteisesti
- Erilaiset suunnat: käännöksen/pyörimisen kanssa sekä suoraan eteenpäin
- Molemmin puolisuus hyppyissä tulee näyttää vähintään 1 oikean ja 1 vasemman jalan hyppy

Huomautus: Hyppyjä taaksetaivutuksella tai kierrolla ovat kiellettyjä liikkeitä.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Ohjelmassa on taaksetaivutusta tai kiertoa hyppyissä: -0.1

Huomautus: Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.1

5.2.3. Tempo ja dynamiikka

Nopeat ja hitaat osiot ohjelmassa

Sommittelussa tulee näkyä selvästi tempon vaihtelut. Tempon vaihtelut näytetään sommittelussa nopeina ja

LUONNOS

hitaina liikkeinä ja osiaina, ja voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee selvästi vähintään yksi nopea ja yksi hidas osio.

Voimakkaat ja kevyet osiot ohjelmassa

Voimankäytön vaihtelut näytetään keveinä ja voimakkaina liikkeinä ja osiaina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimakkuuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee olla selvästi vähintään yksi keveä ja yksi voimakas osio.

Tempon ja dynamiikan vähennykset:

- Puuttuu vähintään yksi selkeästi nopea osa: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi hidas osa: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi voimakas osa: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi kevyt osa: -0.1

5.3. Ilmaisui, Musiikki ja omaperäisyys

5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli

Ohjelmalla on oltava selkeästi määritelty teema ja tyyli. Teeman ja tyylin on säilyttävä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, joka osoittaa ohjelman teeman ja tyylin.

LUONNOS

Teeman ja tyylin vähennykset:

- Teema ja tyyli toteutuu vain osittain: -0.1
- Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2

5.3.2. Ilmaisullinen kehonkieli

Ohjelman tulee olla ilmaisullinen, ja ilmaisun tulee näkyä liikkeissä koko ohjelman ajan. Ohjelman idean ja ilmaisullisuuden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus ohjelman läpi. Ilmaisun on tultava esiin liikkeiden ja liikesarjojen kautta, ei irrallisista tai teennäisistä ilmeistä ja eleistä.

Ohjelman on oltava esteettinen; tämä voi näkyä liikkeissä ja ilmaisun tyyliä. Ilmaisullisen kehonkielen on oltava sopivaa voimistelijoiden ikäluokalle, joukkueen taitotasolle ja joukkueen kyvylle ilmaista valittua tyyliä. Ilmaisun on sovittava tyyliin ja näytettävä luonnolliselta. Ylidramaattisia kasvonilmeitä ei pidetä luonnollisina eikä joukkuevoimisteluun sopivina.

Ilmaisullisen kehonkielen vähennykset:

Kehonkieli ei ole ilmaisullinen ja/tai sopiva joukkuevoimisteluun:

- joissakin ohjelman osissa: -0.1
- koko ohjelman aikana: -0.2

5.3.3. Musiikki

Musiikin tulee tukea ohjelman ideaa ja ilmaisua. Ohjelmassa liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Voimistelijoiden liikkeiden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus musiikin kanssa, ja jos musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, sen on heijastuttava ohjelmassa ja suorituksessa. Ohjelman on täydennettävä musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodaa. Lisäksi ohjelmassa on näytettävä musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen ja efektien käyttö. Yksitoikkoinen taustamusiikki ei ole sallittua.

Ohjelman musiikin tulee olla dynamiikaltaan ja tempoltaan vaihtelevaa. Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason tulee vastata voimistelijoiden ikä- ja taitotasoa. Joukkueen tulee kyetä ilmaisemaan valittua musiikkia.

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, eikä se saa olla peräkkäisten erilaisten ja irrallisten musiikkikatkelmien sarja. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Irralliset äänitehosteet ovat kiellettyjä. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia. Musiikki ei voi päättyä ennen voimistelijoiden liikettä.

Musiikin vähennykset:

- Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1
- Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1
- Musiikki ei ole sopiva joukkueen ikä- ja taitotasolle: -0.1
- Musiikki päättyy ennen voimistelijan viimeisen liikkeen: -0.1
- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta

Huomautus: Musiikin enimmäisvähennys on 0.5!

LUONNOS

5.3.4. Omaperäisyys

Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja –sarjojen kehittäminen ja kuvioiden muodostuminen mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla. Hyvälle sommittelulle on tunnusomaista mm. näyttävät liikkumiset, kaanonit, yksittäiset liikkeet ja ryhmäkohdat, jotka erottuvat sommittelusta yleensä mieleenpainuvina, nousujohteisina, yllätyksellisinä tai erityisen vaikuttavina kohtina. Myös liikkeiden toistoa voidaan käyttää tehokkeinona.

Omaperäisyyselementit ovat uusia ja harvoin nähtyjä elementtejä, jotka ovat erityisiä jokaiselle ryhmälle ja ohjelmalle. Omaperäisyyselementit lisäävät ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman. Jokaisella ohjelmalla tulee olla selkeä teemallinen tarina/tyyli, joka kehittyy ohjelman aikana ja esitetään voimakkaalla taiteellisella ilmaisulla. Vaikutelma voi tulla yhdestä vaikuttavasta osasta ohjelmaa tai ohjelman unohtumattomasta kokonaisuudesta. Jokaisen ohjelman on oltava harmonisesti rakennettu valitun musiikin ympärille. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja fraaseihin. Koko ohjelman koreografian on oltava suunniteltu niin, että musiikin ja koreografian väliset yhteydet luovat katsojille unohtumattoman kokemuksen.

Ohjelman tulee sisältää liikkeitä, liikeyhdistelmiä ja erilaisten liikeryhmien yhdistelmiä sekä erilaisia yhteistyömuotoja jotka esitetään uudella, omaperäisellä ja unohtumattomalla tavalla (esim. yhdistettynä kuviointiin tai taiteelliseen yhteistyöelementtiin).

Omaperäisyys liikkeissä voi näkyä missä tahansa elementissä, eikä sen tarvitse olla teknisesti vaadittu elementti. Voimistelijoiden yhteistyön tulee olla omaperäistä ja vaihtelevaa koko ohjelman ajan.

Omaperäisyys voi myös näkyä koko ohjelman omaperäisessä tyylissä.

Yksikin ohjelman omaperäinen elementti on riittävä joukkueelle säilyttämään omaperäisyyden pisteet.

Omaperäisyyden vähennys:

- Ohjelmasta puuttuu omaperäisyys -0.2

5.4. Yhteistyö-elementit

Yhteistyöelementit voivat esiintyä koko ohjelman aikana, myös ohjelman alussa ja lopussa, mutta voimistelijoiden on oltava aktiivisesti mukana yhteistyöelementin suorituksen aikana, esimerkiksi pelkkä staattinen alku- tai loppuasento eivät täytä yhteistyöelementin kriteerejä. Jokainen elementti lasketaan enintään kerran, ylimääräisiä joukkueen elementtejä ei lasketa. Ohjelmassa voi olla muita yhteistyömuotoja tai nostoja, mutta niitä ei lasketa yhteistyöelementeiksi AV-arvolla.

Jokaisesta puuttuvasta yhteistyöelementin vähennetään -0.2 pistettä. Jokainen elementti on suoritettava hyvällä tekniikalla. Elementtejä, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän) merkitään myös puuttuvaksi yhteistyöelementiksi.

5.4.1. Yhteistyöliike ilman nostoa

Joukkueen yhteistyö tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava elementtiin. Yhteistyötä ei saa suorittaa alaryhmissä.

Yhden tai useamman voimistelijan tukeminen on sallittua, mutta nostoa ei saa suorittaa yhteistyön aikana.

5.4.2. Pari / trio ilman nostoa

Koko joukkueen on suoritettava parin ja/tai trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä.

Parien/triojen liikkeet voivat olla erilaisia. Yhteistyö parien/triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Pari / trio liikkeissä ei saa näyttää nostoa.

LUONNOS

5.4.3. Synkronoitu elementti

Joukkueen synkronoitu liike-elementti on liike tai sarja liikkeitä, jotka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtinen liike(t), kuten vartalon likeyhdistelmät, tanssiaskleet, jotka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Elementin kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskua.

Joukkue voi liikkua tai vaihtaa muodostelmaa elementin aikana; kuitenkin kaikkien voimistelijoiden on käytettävä samoja suuntia ja tasoja koko elementin ajan.

Hypyt, tasapainot tai nostot eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liike-elementin aikana.

5.4.4. Kaanon-elementti

Kaanon-elementti on liike tai liikesarja, jossa liike tai liikesarja toistetaan identtisesti kaikkien voimistelijoiden toimesta yhtä pitkien aikavälien jälkeen. Vähintään kolme (3) aikaväliä on vaadittu lyhyen ajan sisällä.

Koko joukkueen on osallistuttava kaanon-elementtiin. Kaanonissa liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä.

Yhteistyöliikkeen elementin vähennykset:

Puuttuva elementti -0,2 / puuttuva elementti (yhteistyöliike, pari / trio, synkronoitu elementti, kaanon)

5.6. Yleisvähennykset

5.6.1. Akrobaattiset elementit

Akrobaattiset elementit ovat liikkeitä, joissa voimistelijan vartalo kääntyy pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoran asennon ylä- tai alapuolelle, joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa.

Akrobaattiset elementit on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.

Kaikki akrobaattiset elementit on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa elementtien aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobaattiset elementit:

- Akrobaattisia elementtejä saa suorittaa enintään kahdesti (joukkueessa 5–8 voimistelijaa) tai kolme kertaa (joukkueessa yli 9 voimistelijaa) ohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasennot, nostot ja yhteistyöelementit. Sallittujen akrobaattisten elementtien ylittäminen katsotaan kielletyksi liikkeeksi, ja siitä seuraa vähennys.
- Huomautus: Samanaikaisesti kahden tai kolmen voimistelijan suorittama akrobaattinen elementti lasketaan 2–3 akrobaattiseksi elementiksi.
- Pre-akrobaattiset elementit ovat sallittuja, jos niihin ei sisälly pään-olkapäät-lantio-linjan pystysuoraa ylösalaisin asentoa.
- Huomautus: Kuperkeikka (eteen tai taakse) ilman ilmalentoa lasketaan vartalon liikkeeksi eikä sitä pidetä akrobaattisena elementtinä.

Kielletyt akrobaattiset elementit:

Seuraavat akrobaattiset liikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

- Käsien, pään, tai kyynärpäiden varassa tehtävät seisonnat, jotka pysähtyvät pystytasoon (lantio ja pää päällekkäin vertikaalitaossa).
- Kaikki akrobaattiset liikkeet, joissa on ilmalento (esim. voltti, jossa voimistelija tekee ilmassa käännöksen ja laskeutuu jaloilleen)

Akrobaattisten elementtien vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Kielletty akrobaattinen elementti tai liike: -0.5 / kerta / elementti

LUONNOS

5.6.2. Nostot ja yhteistyöelementit

Nosto on yhteistyöelementti, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Nostettavan voimistelijan on oltava aktiivinen (hänen on autettava omalla voimallaan noston aikana). Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

Sallitut nostot:

Ohjelmassa voi olla nostoja, pyramideja tai erilaisia yhteistyöelementtejä, jotka on suoritettava:

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyjä huomioiden (terveysnäkökulmat)
 - Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
 - Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Nostojen, pyramidi- ja yhteistyöelementtien on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Kielletyt nostot:

Seuraavat nostot, pyramidit ja yhteistyöelementit ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija nostaa yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden toisen voimistelijan painon
- Nosto tai pyramidi on korkeampi kuin kahden voimistelijan korkeus ja sisältää enemmän kuin kolme tasoa, mukaan lukien nostavat voimistelijat
- Nostot, joissa kosketus nostettavaan voimistelijaan ei säily

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

Ehdotetaan AV-A-tuomarien enemmistön toimesta

- Kielletty nosto tai yhteistyöelementti: -0.5 / kerta / elementti

LUONNOS

5.6.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus

Musiikin, ohjelman ja kilpailuasun on oltava esteettisiä, eikä niiden tule loukata tai solvata ketään, eikä ilmaista mitään uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä.

Uskonnollisen, kansallisen tai poliittisen loukkauksen vähennykset:

Ehdotetaan AV-tuomarien enemmistön toimesta

- Musiikki, ohjelma tai kilpailuasun loukkaa uskontoa, kansallisuutta tai ilmaisee poliittista ajatusta/mielipidettä / -0.3

Huomautus: Maksimivähennys uskonnollisesta, kansallisesta tai poliittisesta loukkauksesta on 0.3!

5.6.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

Ehdotetaan AV-tuomarien enemmistön toimesta

- Joukkueen sisääntuloa säestetään musiikilla tai ylimääräisillä liikkeillä tai se kestää liian kauan: -0.3

5.6.5. Voimistelijoiden aiheuttamat ylimääräiset äänet

Voimistelijat eivät saa äännellä, lukuun ottamatta yksittäisiä taputuksia, naputuksia tai muita samankaltaisia ääniä.

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden ja valmentajien kuri

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

Ehdotetaan AV-tuomarien enemmistön toimesta

- Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1

5.6.6. Kilpailuasun, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaussäilytys ja meikki

Kilpailuasun, kampaussäilytyksen ja meikin vähennykset:

Ehdotetaan AV-tuomarien enemmistön toimesta

- Asu ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Hiukset ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampaussäilytys hajoaa ohjelman aikana:
 - Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampaussäilytys
- Meikki ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2

Vähennykset annetaan AV- ylituomarin toimesta (rajavalvojen ehdotuksesta):

- Irttonut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / pudonnut esine Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

LUONNOS

- Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

5.6.7. Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:

Vähennykset annetaan AV-ylituomarin toimesta (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista: -0.1 / sekunti

5.7. Sommittelun taiteellisen arviointi

- Taiteellisen laadun (AV) maksimipistemäärä on 5.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari merkitsee ohjelman sisällön ja kaikki poikkeamat AV-vaatimuksista.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - vähentää virheet kunkin vaatimuksen maksimipistemäärästä AV-vähennystaulukon mukaisesti
 - Vähentää puuttuvat yhteistyöelementit
 - laskee kullekin vaatimukselle pisteet ja antaa joukkueen kokonaispistemäärän
 - tarvittaessa merkitsee ehdotuksen taiteelliselle yleisvähennykselle

LUONNOS

AV -vähennystaulukko

	Virheet ja vähennykset	Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		1.2
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: -0,2 joissakin ohjelman osissa -0.4 koko ohjelman aikana	0.4
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti yhdistetty: -0,2 joissakin ohjelman osissa -0.4 koko ohjelman aikana	0.4
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0.1 / jokainen kerta Voimistelija on paikallaan ohjelman aikana: -0.1 / jokainen kerta	0.4
RAKENNE		1.9
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
Ohjelman monipuolisuus	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa: -0,1 per puuttuva suunta tai taso	0.3
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / jokainen kerta Aluetta ei käytetä monipuolisesti: -0.1 per puuttuva alue Vähemmän, kuin 6 kuviota: - 0.1	0.5
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirrytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / jokainen kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0,1	0.1
	Tasapainojen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0,1	0.1
	Hyppyjen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä – 0,1	0.1
Tempo ja dynamiikka	Puuttuu selkeästi nopea osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi hidas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi voimakas osa: - 0.1 Puuttuu selkeästi pehmeä osa: - 0.1	0.4
ILMAISU JA MUSIIKKI JA OMAPERÄISYYS		1,1
Ohjelman teema ja tyyli	Ohjelman teema ja tyyli puuttuu osittain: -0,1 Ohjelman teema ja tyyli puuttuu koko ohjelmasta: -0,2	0.2
Ilmaisullinen kehonkieli	Kehonkieli ei ole ilmaisullista: -0.1 joissakin ohjelman osissa -0.2 koko ohjelman aikana	0.2

LUONNOS

Musiikki	Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki): -0.1 Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1 Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1 Musiikki päättyy ennen/jälkeen viimeisen liikkeen: -0.1 Musiikki on irrallinen (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti liitetty, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti jne.): -0.1 / kerta	0.5
Omaperäisyys	Ohjelmasta puuttuu omaperäisyys	0.2
YHTEISTYÖLIIKKEIDEN ELEMENTIT		0.8
Yhteistyöliikkeet	Puuttuva yhteistyöliike elementti -0,2 / puuttuva elementti: - Yhteistyöliike ilman nostoa - Pari / trio ilman nostoa - Synkronoitu elementti - Kaanon	0.8
YHTEENSÄ		5.0

VÄHENNYKSET (AV YT vähentää AV tuomariston enemmistön ehdotusten perusteella)	PER VIRHE	MAX.
Kielletty akrobaattinen elementti tai nosto	-0.5 / jokainen elementti tai nosto	ei maksimia
Uskontoon / kansallisuuteen / poliittiseen näkemykseen kohdistuva loukkaus	-0.3	-0.3
Joukkueen sisääntulo	-0.3	-0.3
Voimistelijan tekemät ylimääräiset äänet	-0.1 / jokainen kerta	ei maksimia
Puku ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Hiukset ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
Kampaus hajoaa ohjelman aikana	-0.1 / hajonnut kampaus	ei maksimia
Meikki ei ole sääntöjen mukainen	-0.1 yhdellä voimistelijalla -0.2 kahdella tai useammalla voimistelijalla	-0.2
VÄHENNYKSET (AV YT vähentää rajavalvojen /ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronneet osat	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia
Väriläiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen väriläiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/päätetty sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

LUONNOS

Voimistelu liikuttaa!

Suomen Voimisteluliitto | Valimotie 10 | 00380 Helsinki | www.voimistelu.fi

6. Suoritus

Laadukkaalle suoritukselle tunnusomaista on hyvä lihastasapaino ja vahva tukilinja, jotka näkyvät selkeästi liikkeen suorituksessa. Tukilinjalla olevat nivelet tai vartalon korit ovat päällekkäin. Hyvällä lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten liikkuvuuden ja voiman tasapainoa. Lisäksi laadukkaassa suorituksessa tulee näkyä hyvä kannatus vartalossa. Tarkista JV-tekniikka liitteestä.

Suorituksen vaatimukset

1. Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaaisella suorituksella.
2. Kaikkien joukkueen jäsenten tulee suorittaa vaikeusosat samanaikaisesti, peräkkäin tai lyhyen ajan sisällä.
3. Joukkuevoimistelun tekniikka tulee olla vallitsevaa. Kaikki liikkeet ja yhdistelmät tulee olla suoritettuna kokonaisliikuntatekniikalla ja liikkeiden yhdistäminen tulee olla sujuvaa. Liikkeiden, liikesarjojen ja -yhdistelmien tulee olla kokonaisliikunnallista voimistelua, jossa sujuvasti siirrytään liikkeestä ja kuvioista toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta poispäin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.
4. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys sekä voimankäytön taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus.
5. Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.
6. Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys sekä lihashallinta ja voimistelutaito.
7. Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.
8. Voimistelijan tulee suorittaa ohjelma musiikin dynamiikan ja rytmin mukaan.
9. Alku- ja loppukuviot ovat osa suoritusta.
10. Vaikeusosien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento ja jalkojen linjaukset sekä valitut liikkeet ja nostot suhteessa voimistelijoiden fyysisiin ominaisuuksiin ja voimistelutaitoon.

Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat sekä täsmälliset tasot ja suunnat.

LUONNOS

6.1. Suorituksen arviointi

Suorituksen maksimipisteet ovat **10.0**

Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0.3
Ryhti ja tukilinja, terveydelliset näkökohdat	- virheellinen tukilinja (mm. tukijalka tasapainoissa tai hartian ja lantion linja) - virheellinen ryhti - raskas alastulo nostossa	- puutteellinen vartalon hallinta nostossa tai sen lopetuksessa	- hypyn alastulo taaksetaivutuksessa - nostossa, selvästi puutteellinen vartalon hallinta/ tukilinja nostavalla voimistelijalla
Voimistelun laatu, perusvoimistelun tekniikka	- puutteelliset ojennukset - pientä erilaisuutta suorituksessa - virtaavuuden puute - keveyden puute	-	-
Tasapainon menetys (missä tahansa liikkeessä)	ylimääräinen liike (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)	ylimääräinen hypähdys (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)	käden, jalan tai muun vartalonosan tuki tai noja lattiasta (joka kerta jokaisesta voimistelijasta)
Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys:	- eriaikaaisuutta - epätarkkuutta tasoissa tai suunnissa - eriaikaaisuutta liikkeen ja musiikin rytmin välillä - epätarkkuutta kuvioissa	-	-
Törmäys voimistelijoiden välillä	- suoritus ei häiriinny tai häiriintyy hienoisesti	- suoritus häiriintyy selvästi yhdellä voimistelijalla	- suoritus häiriintyy selvästi kahdella tai useammalla voimistelijalla
Fyysiset ominaisuudet: puutteita jollakin osa-alueella (liikkuvuus, voima jne.) koko ohjelman ajan	- pieni puute (joukkue/ joka osa-alue)	- selvä puute (1-2 voimistelijaa/ joka osa-alue)	• selvä puute (joukkue/ joka osa-alue)

LUONNOS

Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0.3
Vartalon liikkeet: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä			
Hypyt: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo)	Pieni virhe liikkeen tekniikassa	Osittain virheellinen tekniikka liikkeessä	Täysin virheellinen tekniikka liikkeessä
Tasapainot: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen)			
Kaatuminen missä tahansa liikkeissä, kahden tai useamman vartalonosan tuki	-0.4 jokaisesta kaatumisesta		
Epäonnistunut nosto	• nosto epäonnistuu: -0.5 joka kerta • voimistelija(t) kaatuvat/putoavat lattialle nostosta: -0.5 joka kerta Maksimivähennys nostosta on - 1.0 pistettä		
JV-tekniikka: • puutteita JV-tekniikassa	-0.3 koko ohjelman ajan		

LUONNOS

Välinevähennysten virhetyypit	Vähennykset
- Voimistelijan ja välineen yhteistyössä katkos	- 0.1 joka kerta
- Virheellinen välinetekniikka vallitsevaa	- 0.1 joka kerta
- Häiritsevää epätarkkuutta välineen tasoissa ja suunnissa	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto välittömästi voimistelijan siirtymättä tai kiinniotto 1-3 askeleen jälkeen	- 0.1 joka kerta
- Lyhytaikainen solmu tai nauhaan kietoutuminen	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto pitkän paikalta siirtymisen jälkeen (> 3 askelta)	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineet sotkeutuvat lyhytaikaisesti, voimistelu keskeytyy tai häiriintyy selkeästi	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä	- 0.3 joka kerta
- Voimistelu keskeytyy tai häiriintyy pitkäaikaisesti solmun tai kietoutumisen takia	- 0.3 joka kerta

LUONNOS

Ylituomarivähennykset:

- 0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta
- 0.1 rajan ylitys joka kerta
- 0.3 varavälineen käyttöönotto
- 0.3 ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella
- 0.3 avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa

Suoritustuomari arvioi suorituksen vähennystaulukon avulla. Tuomareiden on annettava pisteet itsenäisesti ja edettävä pistelaskuissa seuraavalla tavalla:

- Laske suorituksen virheet ja pisteet ja vähentää ne suorituksen maksimipisteistä (10.00) josta saadaan lopulliset suorituksen pisteet.

8. Tuomaristo

8.1. Yleistä

Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailujen tuomariston ja ylituomarit sarjoittain nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä. Muihin kilpailuihin osallistuvat seurat ilmoittavat käytettävissä olevat tuomarinsa ja tuomaristot nimeää järjestäjä. Kaikilla tuomareilla tulee olla voimassa oleva tuomarilisenssi.

Ohjelman koreografi, osallistuvan joukkueen valmentaja tai jäsen ei saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa tai ohjelmansa kilpailee sekä tuomaroinnissa tulee huomioida muut esteellisyydet, jotka osoitettu tuomariohjeessa.

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan. Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita. Tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla ennen kilpailua.

8.2. Tuomariston kokoonpano

8.2.1. Tuomaripaneelit

Kilpasarjat

Tuomaripaneelin vähimmäistuomarimäärä on 8 tuomaria. Kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa tavoitteena on, että tuomaristossa on 14 tuomaria. Tuomaristo jakautuu kolmeen tuomaripaneeliin:

- Sommittelu, Tekninen arvo (TV), koostuu 2–4 tuomarista
- Sommittelu, Taiteellinen arvo (AV), koostuu 2 alaryhmästä (4–6 tuomaria):
 - Taiteellinen laatu (AV-A), koostuu 2–3 tuomarista
 - Taiteelliset elementit (AV-B), koostuu 2–3 tuomarista
- Suoritus (EXE), koostuu 2–4 tuomarista

Harrastesarjat

Paneelien vähimmäistuomarimäärä on 6 tuomaria. Tuomaristo jakautuu kolmeen tuomaripaneeliin:

- Sommittelu, Tekninen arvo (TV), koostuu 2–4 tuomarista
- Sommittelu, Taiteellinen arvo (AV), koostuu 2–4 tuomarista
- Suoritus (EXE), koostuu 2–4 tuomarista

LUONNOS

Arviointituomareiden tehtävät ja vastuut:

- Tuomareiden on annettava pisteensä itsenäisesti.
- Kilpailun aikana tuomarit eivät saa keskustella arvioinnista keskenään, valmentajien tai voimistelijoiden kanssa.
- Jokainen tuomaripaneeli työskentelee itsenäisesti ja antaa pisteensä riippumatta muiden paneelien pisteistä.

Jokaisessa paneelissa yksi arviointituomari (No1) toimii ylituomarina.

Ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat paneelinsa kesken ja tarkistavat piste-erot yhdessä. Tuomareiden tulee antaa pisteensä ennen neuvotteluun tuloa.

8.2.2. Ylituomari

Paneelin ylituomarin tehtävät ja vastuut:

- valvoo, että sääntöjä noudatetaan,
- kutsuu tuomarit koolle sarjan ensimmäisen joukkueen jälkeen,
- tarkistaa, että tuomareiden pisteiden erot ovat sääntöjen mukaisia,
- kutsuu kokouksen tilanteissa, joissa pisteiden erot ovat liian suuret (tuomareiden pisteiden järjestystä (korkein/matalin) ei voida muuttaa neuvottelussa),
- tekee ylituomarivähennykset,
- Mikäli käytetään manuaalista pisteiden antamista ylituomari tarkistaa ja hyväksyy pistepöytäkirjat ennen niiden julkaisua.

Ylituomarivähennykset annetaan erikseen ja vähennetään lopullisesta pisteestä vain, jos enemmistö (vähintään 3/4, 2/3 tai 2/2) tuomareista on tehnyt ehdotuksen vähennyksestä

8.2.2.1 Ylituomarivähennykset

Taiteellisen arvon ylituomari (Kilpasarjoissa AV-A paneeli, Harrastesarjoissa AV paneeli): Vähennykset, jotka vaativat ehdotuksen arvostelutuomareiden enemmistöltä:

- Kielletty liike/nosto: -0.5 jokaisesta liikkeestä/nostosta
- Uskonnollinen/poliittinen loukkaus: -0.3
- Joukkueen sisääntulo kestää liian kauan, siihen liittyy musiikkia tai se sisältää ylimääräisiä liikkeitä: -0.3
- Asu, hiukset tai meikki:
 - asu, hiukset tai meikki eivät ole sääntöjen mukaisia: -0.1 yhdelle voimistelijalle ja -0.2 kahdelle tai useammalle voimistelijalle
 - auennut kampa: -0.1 jokaisesta avautuneesta kampaudesta
- Sääntöjen vastainen väline: -0.5

Vähennys, jonka taiteellisen arvon ylituomari (Kilpasarjoissa AV-A, Harrastesarjoissa AV) vähentää (rajavaivojen ehdotuksesta):

- Pudonneet esineet (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / jokainen pudonnut esine
- Hiusvärin aiheuttama väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / jokainen väriläiskä

Vähennys, jonka taiteellisen arvon ylituomari (Kilpasarjoissa AV-A, Harrastesarjoissa AV) vähentää (ajanottajien ehdotuksen jälkeen):

- Aika: -0,1 jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta kokonaisesta sekunnista

LUONNOS

Suorituksen (EXE) ylituomarin vähennykset:

- Rajanylitys: Jokaisen voimistelijan *tai välineen* rajanylytyksestä: -0.1 ylitys. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja suorituksen ylituomari hyväksyy vähennyksen.
- Puuttuva tai ylimääräinen voimistelija: -0.5 jokaisesta puuttuvasta tai ylimääräisestä voimistelijasta
- *Varavälineen käyttöönotto*: -0.3
- *Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella*: -0.3
- *Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa*: -0.3

8.2.2.2 Toiminta tuomarineuvottelussa

Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa. Vain ne tuomarit muuttavat neuvottelussa pisteitä, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle. Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan. Neuvottelussa tehtävät pistemuutokset tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydettyissä kohdissa.

8.2.3 Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla vähintään 2 rajavalvojaa, jotka istuvat kilpailualueen kulmissa. *Välinekaudella rajavalvoja tulee olla 4.* Rajavalvojien tehtävät ja vastuut:

- Jokainen kilpailualueen rajan ylitys tulee ilmoittaa lippua nostamalla ja merkitä se määrätyle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin suoritustuomariston ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta.
- Kerätä matolta kaikki pudonneet esineet ja merkitä ne määrätyle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin taiteellisen paneelin ylituomarille (kilpasarjoissa AV-A ylituomarille), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään kilpasarjoissa AV-A pisteiden keskiarvosta ja harrastesarjoissa taiteellisten pisteiden keskiarvosta.
- Puhdistaa matolta mahdolliset väriläiskät ja merkitä ne määrätyle paperille. Suorituksen lopussa rajavalvojat vievät paperin taiteellisen paneelin ylituomarille (kilpasarjoissa AV-A ylituomarille), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään kilpasarjoissa AV-A pisteiden keskiarvosta ja harrastesarjoissa taiteellisten pisteiden keskiarvosta.

Rajavalvojien vaatimukset löytyvät joukkuevoimistelun tuomariohjeesta. Rajavalvojan perehdyttäminen tai perehdytyksen varmistaminen on kilpailun vastuutuomarin tai sen puuttuessa suorituksen ylituomarin (EXE 1) vastuulla.

8.2.4. Ajanottajat

Ajanottajia tulee olla vähintään kaksi (2). Ajanottajien tulee mitata aika itsenäisesti ja kirjata kunkin joukkueen aika erikseen määrätyle paperille.

Jos ohjelman pituus ei vastaa sääntöjä, molempien ajanottajien tulee mennä AV-A (kilpasarjoissa)/ AV (harrastesarjoissa) paneelin ylituomarin luo ja näyttää heidän sekuntikellonsa mitattuine aikoineen. Ylituomari tarkistaa ja hyväksyy vähennyksen.

Ajanotto alkaa ensimmäisen liikkeen alusta, kun joukkue on ottanut alkuasennon kilpailumatolla. Ajanotto päättyy heti, kun kaikki voimistelijat ovat täysin liikkumattomia.

9. Pistelasku

9.1. Pisteiden muodostuminen kilpasarjoissa

Lopullinen pistemäärä ryhmälle lasketaan laskemalla yhteen kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on 26.00.

LUONNOS

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on 8.0
- Taiteellisen arvon maksimipistemäärä on 8.0
- Suorituksen maksimipistemäärä on 10.0

Mikäli kilpailussa on alkukilpailu ja finaali, lisätään alkukilpailun pistemäärään finaalin pistemäärä lopullisten tulosten (sijoitusten) saamiseksi. Lopullisten tulosten (sijoitusten) maksimipistemäärä on 52.00 pistettä.

TV-paneeli (sommittelu/tekninen arvo) arvioi suorituksen tekniset elementit ja laskee pistemäärän (0.0–8.0).

AV-paneeli (sommittelu/taiteellinen arvo) koostuu kahdesta osa-alueesta:

- AV-A-paneeli arvioi suorituksen taiteellista laatua, laskee pistemäärän (0.0–4.0) ja tekee ehdotuksen mahdollisista yleisvähennyksistä.
- AV-B-paneeli arvioi suorituksen taiteellisia elementtejä ja laskee pistemäärän (0.0–4.0).

EXE-paneeli (suoritus) arvioi ohjelman suorituksen, laskee pistemäärän (0.0–10.0) ja tekee ehdotuksen mahdollisista vähennyksistä.

9.2. Pisteiden muodostuminen harrastesarjoissa

Lopullinen pistemäärä joukkueelle lasketaan lisäämällä kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on 20.00.

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on 5.0
- Taiteellisen arvon maksimipistemäärä on 5.0
- Suorituksen maksimipistemäärä on 10.0

TV-paneeli (sommittelu/tekninen arvo) arvioi suorituksen tekniset elementit ja laskee pistemäärän (0.0–5.0).

AV-paneeli (sommittelu/taiteellinen arvo) arvioi suorituksen taiteellista laatua ja taiteellisia elementtejä, laskee pistemäärän (0.0–5.0) ja tekee ehdotuksen mahdollisista yleisvähennyksistä.

EXE-paneeli (suoritus) arvioi ohjelman suorituksen, laskee pistemäärän (0.0–10.0) ja tekee ehdotuksen mahdollisista vähennyksistä.

LUONNOS

9.3. Osa-alueiden pisteiden laskeminen

Teknisen arvon, suorituksen ja harrastesarjoissa taiteellisen osa-alueen pisteet ovat kunkin tuomaripaneelin keskiarvopisteet. Kilpasarjoissa taiteellisen arvon osa-aluepisteet ovat kahden alaryhmän (AV-A + AV-B) keskiarvopisteiden summa. Riippuen tuomarien määrästä paneelissa, pisteet lasketaan seuraavasti:

2 tuomarin paneeli:

- osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.3.

3 tuomarin paneeli:

- osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.4.

4 tuomarin paneeli:

- korkeimmat ja matalimmat pisteet eliminoidaan, ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin pisteiden keskiarvo
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.3.

10. Palkitseminen

Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi samanvärisellä mitalilla. Tasatilanteissa palkittavia joukkueita voi joskus olla enemmän kuin kolme.

SM-kilpailuiden ja liiton mestaruuskilpailuiden mitalit tulevat Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta, muiden kilpailujen mitalien tilaaminen järjestäjän valitsemalta toimittajalta.

Järjestävä seura vastaa mitaleiden hankkimisesta Cup-kilpailuissa. Mitalit jaetaan *kaikille* kokoonpanoon nimetyille voimistelijoille, mutta ei valmentajille ja koreografeille. Mitaleja suositellaan varaamaan max. 15 mitalia per joukkue.

Mestaruuskilpailuissa järjestävä seura tilaa ja kustantaa mitalit voimistelijoille, valmentajille ja koreografeille seuraavanlaisesti: max. 15 mitalia per joukkue (8 kaiverrettua mitalia + 7 kaivertamatonta mitalia)

Mikäli joukkueen koko on suurempi kuin 8, muille voimistelijoille/valmentajille jaetaan kaivertamaton mitali seitsemälle henkilölle asti, eli yhteensä joukkueelle varataan maksimissaan 15 mitalia.

LUONNOS

Voimistelu liikuttaa!

Suomen Voimisteluliitto | Valimotie 10 | 00380 Helsinki | www.voimistelu.fi