

# Akrobatiavoimistelun kilpailujärjestelmä uudistuu

Uudistusta on valmisteltu jo pidempään ja nyt aletaan olla loppusuoralla. Valmista ei kuitenkaan vielä ole ja tässä vaiheessa toivotaan seuroilta kommentteja kilpailujärjestelmään liittyen.

Tavoitteita, jotka akrobatiavoimistelun uudistusta ohjaavat:

- Nykyiset voimistelijat kokevat kilpailujärjestelmän mielekkääksi
- Kilpailujärjestelmä kannustaa uusia akrobaatteja mukaan
- Yksittäisen kilpailutapahtuman aikataulu on toimiva
- Eri sarjoja voi jakaa toimivasti eri päiville / eri viikonlopuille

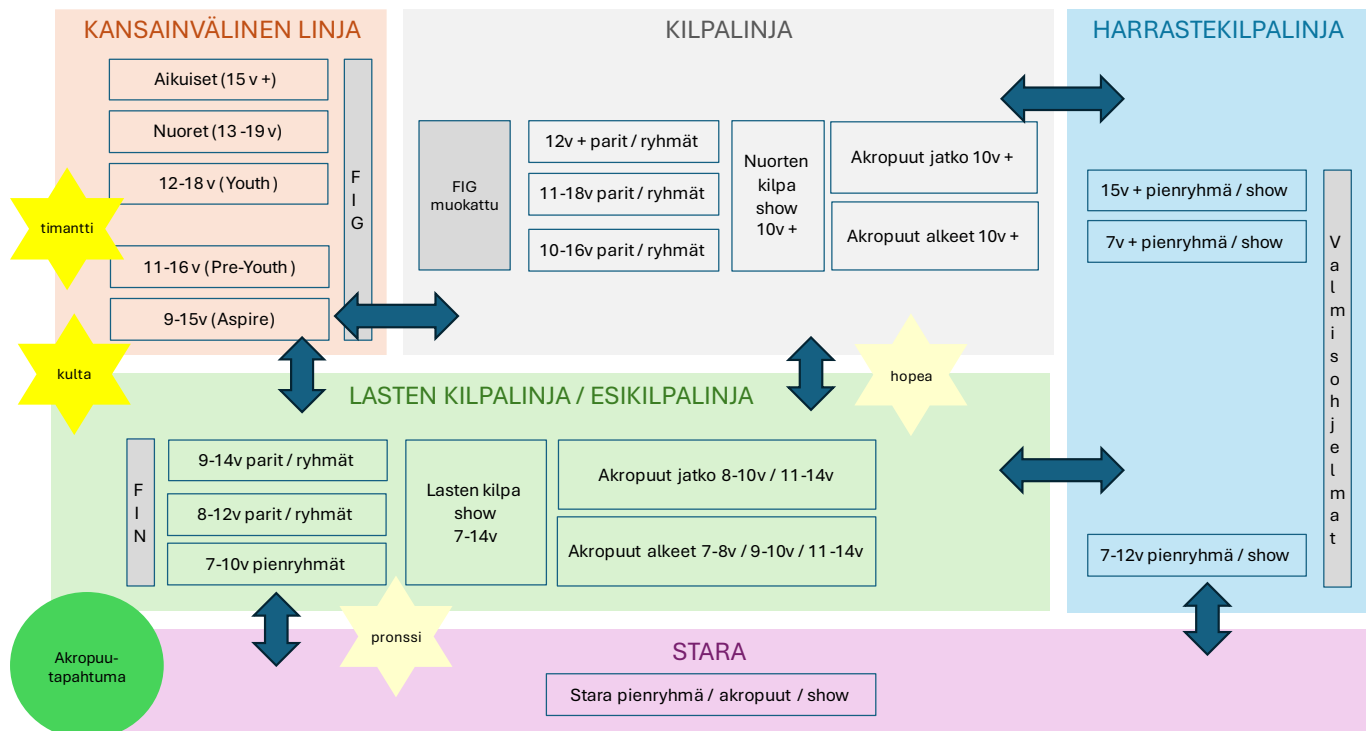
Lisäksi huomioidaan Voimisteluliiton yhteiset linjaukset:

- Kaikkein nuorimpien voimistelijoiden kilpailut ovat yksipäiväisiä
- Kilpailujärjestelmä on selkeä

Kommentteja ja kehitysideoita toivotaan oheisella lomakkeella 27.10. mennessä.

## Uusi kilpailujärjestelmä pähkinänkuoressa

Akroon tulee kolme linjaa: kansainvälinen linja, kilpalinja ja harrastekilpalinja. Linjojen sisällä ei enää ole luokkia vaan ainoastaan ikäryhmiä.



# Linjan valinta

Linjalta toiselle vaihtaminen onnistuu voimistelu-uran kaikissa vaiheissa ja kaikkiin suuntiin. Osalle linjoista/sarjoista vaaditaan tietty merkki, muuten voimistelija saa yhdessä valmentajan kanssa valita, mikä linjoista on sopivin. Pienryhmää, akropuita ja show'ta ei ole aikataulusyistä mahdollista valita ristiin vaan mikäli haluaa kilpailla kahdessa tai kolmessa kilpailumuodossa, tulee linja valita sen mukaisesti.

**Harrastekilpalinja** tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua lajin kilpailutoimintaan. Siellä ei vaadita merkkisuorituksia, ei tarvitse tehdä kisakortteja ja liikkeet ovat helppoja kaikissa ikäsarjoissa. Harrastekilpalinjalla kisataan pienryhmissä ja show'ssa. Molemmissa kilpailumuodoissa on kolme ikäsarjaa. Pienryhmissä parit, triot ja nelikot kisaavat keskenään samassa sarjassa.

Pienryhmissä 7-12-vuotiaiden kilpailusarja on vanha 1-luokan sarja, joka tehdään ilman musiikkia. Vanhempien sarjoihin (7v+ ja 15v+) tulee pienryhmien valmisohjelmat musiikilla, joissa on nykyisten 2-3-luokan taulukoiden helpompia liikkeitä pienellä valinnaisuudella (osasta liikkeistä voi tehdä helpomman tai vaikeamman version). Vanhempien sarjoissa on mahdollista kisata myös omalla koreografialla ja omalla musiikilla, mutta vaikeusosien järjestyksen tulee olla sama kuin valmisohjelmassa. Tuomarit arvioivat ainoastaan vaikeuden ja suorituksen. Taiteellisuutta ei arvioida.








Show'ssa arvioidaan ainoastaan elämyksellisyys ja suoritus. Vaikeutta ei arvioida. Harrastekilpalinjan show'sta poistuu kokonaan vaaditut liikkeet. Ylituomarivähennyksillä huomioidaan, että ohjelman tulee edelleen olla akrobatiavoimistelua. Vähennys -1,0 ohjelma ei ole akrobatiavoimistelua (sisältää 0-2 elementtiä).









**Lasten kilpalinja** on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville 7-14-vuotiaille kilpavoimistelijoille. Siellä kilpaillaan pienryhmissä, show'ssa ja akropuissa. Merkkivaatimukset ovat helpot.

Pienryhmissä on kolme ikäsarjaa: 7-10-vuotiaat, 8-12-vuotiaat ja 9-14-vuotiaat. Kaikista nuorimpien sarjassa parit, triot ja nelikot kisaavat kaikki samassa sarjassa ja säännöt vastaavat nykyisiä 2-luokan sääntöjä. Kahdessa muussa sarjassa on erikseen parien ja ryhmien sarjat, eli parit omassa sarjassaan ja nelikot yhdessä triojen kanssa. Säännöt vastaavat nykyisiä 3-luokan sääntöjä. Liiketaulukoihin lisätään heittoihin vaihtoehdoksi myös taaksevoltti.

Show'ssa on yksi yhteinen 7-14-vuotiaiden lasten kilpasarja. Lasten show'n säännöt.

Akropuilla on kaksi vaihtoehtoista sarjaa: helpompi ja vaikeampi. Molemmissa sarjoissa on bonusliikkeitä, joiden suorittamisesta saa +0,3, mutta ne voi halutessaan jättää myös välistä. Helpompi sarja on jaettu kolmeen ikäsarjaan: 7-8v-vuotiaat, 9-10-vuotiaat ja yli 11-vuotiaat. Vaikeammassa sarjassa on kaksi ikäsarjaa: 8-10-vuotiaat ja yli 11-vuotiaat.

ALKEET / HELPPO					SUOMEN VOIMISTELULIITTO			
3"	3"	bonus: siirtymä suoriin jaloin, ilman lattiakosketusta	3"	3"		3"	3"	3"
								
keräpito	kulmapito	(alas)	haarakulmapito	krokotiili	alas	jalka taakse	kukkovaaka	bonus: etuvaaka
<p>Liikkeet tulee suorittaa tässä järjestyksessä ja kuvan mukaisessa asennossa.            Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.            Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti.</p>								

JATKO / VAIKEA					SUOMEN VOIMISTELULIITTO					
3"	3"	3"		3"		1"	3"	3"		3"
										
haarakulmapito	krokotiili	bonus: vaativa kroko (2 vaihtoehtoa)	alas	kätet päällekkäin haarakulma	alas	bonus: haara-punnerrus	käsinsisonta	bonus: vaativa käsinsisonta	alas	jalkatasapaino (2 vaihtoehtoa)
<p>Liikkeet tulee suorittaa tässä järjestyksessä ja kuvan mukaisissa asennoissa.            Bonusliikkeistä +0,3 / ruutu</p>										

**Kilpalinja** on jatkoa lasten kilpalinjalle. Myös siellä kilpailaan sekä pienryhmissä että show'ssa ja akropuissa. Kilpalinja on tarkoitettu yli 10-vuotiaille tavoitteellisesti harjoitteleville kilpavoimistelijoille.

**Pienryhmissä** on kolme ikäsarjaa: 10-16v, 11-18v ja yli 12v ja näissä kaikissa erikseen parit ja ryhmät. Kaikki sarjat on unisex. Nuorimpien sarjassa (10-16v) kisataan nykyisillä 4-luokan säännöillä. Sarjat 11-18v ja yli 12v kisataan muokatulla kv-säännöillä, yhdellä yhdistetyllä ohjelmalla. Yksilöt samoin kuin 10-16v sarjassa eli vaaditaan, mutta voi olla mistä tahansa kategoriasta.

**Show'ssa** on yksi yhteinen yli 10-vuotiaiden kilpasarja. Uudistetuilla säännöillä:

Suoritus ja elämyksellisyys vanhoilla säännöillä. Ei kisakortteja. Vaikeustason arviointi, kuten elämyksellisyydessä:

- Pisteet 2,0: FIN taulukoiden liikkeitä selvästi vaativampia elementtejä
- Pisteet 1,0: FIN taulukoiden myös vaativampia elementtejä (volttiheittoja, torneja, kässäreitä)
- Pisteet 0,0: FIN taulukoiden kaksi ekaa saraketta (nostot lattiatasossa, heitot suorina heittoja).

Vaikeustuomarin vähennykset: -1,0 ohjelma ei ole akrobatiavoimistelua (sisältää 0-2 elementtiä)

**Akropuilla** samat kaksi sarjaa kuin lasten linjalla.

**Kansainvälinen linja** on suunnattu voimistelijoille, jotka tähtäävät SM-kilpailuihin ja kansainväliselle tasolle. Kansainvälisellä linjalla kilpaillaan FIG:n virallisilla kilpailusäännöillä, ainoastaan pienryhmillä. Ikäsarjoja on viisi ja näissä kaikissa on erikseen sarjat naisten pareille, miesten pareille, sekapareille, naisten trioille ja miesten nelikoille. Ikäsarjat ovat:

- 9-15v
- 11-16v
- 12-18v
- 13-19v (*yläikärajasta voi poiketa 3 vuotta ilman poikkeuslupaa*)
- yli 15v

## Merkkivaatimukset

Harrastelinjalle ei ole merkkivaatimuksia.

Kilpalinjan merkkivaatimukset ovat hyvin maltilliset. Tavoitteena on turvallisuuden varmistaminen ja drop-outin ehkäiseminen.

Kansainvälisen linjan merkkivaatimuksilla varmistetaan urheilullinen taso SM-kilpailun osalta. Tätä nuorempien sarjoissa merkkivaatimus ohjaa kansainvälisen tason vaatimusten mukaiseen harjoitteluun.

**Pronssimerkki** vaaditaan lasten kilpalinjalle.

Vaaditaan kolme liikettä onnistuneesti

- 1) käsinseisonta seinää vasten 30s
- 2) arabialainen
- 3) päälläseisonta 10s
- 4) yksi spagaati

**Hopeamerkki** vaaditaan kilpalinjalle (yli 10-vuotiaat)

Vaaditaan kolme liikettä onnistuneesti:

- 1) Yksi FIG-taulukon (10-16v) nosto oman kokoonpanon kanssa
- 2) Yksi FIG-taulukon (10-16v) heitto oman kokoonpanon kanssa
- 3) Yksi FIG-taulukon tumbling-liike (pelkkä arabialainen ei riitä)
- 4) Käsinkävely 5m
- 5) Kaksi puhdasta spagaatia

**Kultamerkki** vaaditaan KV-linjan 9-15-vuotiaisiin ja 11-16-vuotiaisiin.

pakolliset liikkeet:

- kaikki: käsinseisonta 10 sekuntia (jokaisella yksilönä: maassa tai akropuilla)
- toppi: puhdas haarapunnerrus akropuilla x 3
- base: omalla topilla pystypunnerrus suorin jaloin x 6 (toppi saa ottaa tukea seinästä, mutta ei keventää liikettä) TAI 30kg painoilla rinnalleveto + työtö (saa ottaa jaloista vauhtia)
- middle: joko topin tai basen liike

valinnaiset volttiliikkeet, suoritettava kanveesilla, 2 liikettä vaaditaan:

- eteenvoltti
- puolivoltti
- arabi-flikki
- arabi-voltti
- perhonen

valinnaiset liikkuvuusliikkeet, suoritettava kanveesilla, 2 liikettä vaaditaan:

- kaksi spagaatia
- siltakaato taakse
- siltakaato eteen

**Timanttimerkki** on vaatimuksena SM-kilpailuun ja kilpailinjan 12-18-vuotiaisiin, 13-19-vuotiaisiin ja yli 15-vuotiaisiin.

yksilötaidot:

- kaikki: käsinseisonta 30 sekuntia (jokaisella yksilönä: maassa tai akropuilla)
- toppi: akropuilla kolmen erilaisen käsinseisannon sarja (3" + 3" + 3")
- toppi: akropuilla puhdas haarapunnerrus x 5
- base: omalla topilla pystypunnerrus suorin jaloin x 6 (toppi saa ottaa tukea seinästä, mutta ei keventää liikettä) TAI 50kg painoilla rinnalleveto + työtö (saa ottaa jaloista vauhtia)
- middle: joko topin tai basen liike

kokoonpanoliikkeet:

- topin puhdas haarapunnerrus nostoon
- kokoonpanona suora voltti 4/4

valinnaiset volttiliikkeet, suoritettava kanveesilla, 2 liikettä vaaditaan:

- eteenvoltti
- puolivoltti
- arabi-flikki
- arabi-voltti
- perhonen

valinnaiset liikkuvuusliikkeet, suoritettava kanveesilla, 2 liikettä vaaditaan:

- kaksi spagaatia
- siltakaato taakse
- siltakaato eteen

## SM-kilpailut ja Voimisteluliiton mestaruuskilpailut

**SM-kilpailuissa** on mukana kansainvälisen linjan kaksi ylintä ikäsarjaa: nuoret ja aikuiset. Myös kilpalinjalla kilpailevat voimistelijat saavat osallistua SM-kilpailuun, mikäli timanttimerkki on suoritettu.

**Voimisteluliiton mestaruudet** käydään seuraavissa sarjoissa:

- Kv-linjan 12-18v, 11-16v ja 9-15v
- Kilpalinjan pienryhmät 10-16v, 11-18v ja yli 12v
- Kilpalinjan show
- Lasten kilpalinjan pienryhmät 9-14v
- Lasten kilpalinjan show

Toisin sanoen liiton mestaruuksia ei jaeta kahdessa lasten kilpalinjan nuorimpien sarjassa, akropuissa eikä harrastekilpalinjalla.

## Kansainväliset arvokilpailut

Kansainvälisiin arvokilpailuihin järjestetään karsinnat lähtökohtaisesti aina saman vuoden sisällä, jolloin myös karsinnassa noudatetaan samoja ikärajoja kuin kyseisessä kilpailussa. Karsintakilpailut voidaan toteuttaa pienimuotoisina salikilpailuina, mikäli ne eivät aikataulullisesti osu kotimaan kilpailukalenteriin.

# Akropuutapahtuma

Erillinen tapahtuma, jossa kaikkien linjojen voimistelijat voivat osallistua akropuihin. Erilaisia sarjoja on kolme:

- helppo / alkeet
- vaikea / jatko
- omaehtoinen (vanhat 4-luokan akropuusäännöt)

Jokainen ikäluokka on mahdollista järjestää omana sarjanaan. Tapahtuman järjestäjä saa yhdistää ikäluokkia oman harkinnan mukaisesti.

Akropuutapahtuman voi järjestää täysin erillisenä tapahtumana tai se voi olla osa muuta kilpailutapahtumaa. Se ei kuitenkaan voi olla aikataulullisesti yhtä aikaa muiden kilpailuiden kanssa vaan akropuutapahtuman tulee olla omana blokkinaan.

Akropuutapahtuman voi järjestää myös hyvin pienimuotoisesti esim. salikisana tai leirin yhteydessä. Minimivaatimuksena akropuut ja 3 tuomaria.