



## Tanssillisen voimistelun kilpailun säännöt

### 1. YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliiton tanssillisen voimistelun kilpailut, joita ovat:

- Cup-kilpailut (4). Cup-kilpailukausi alkaa syksyllä ja päättyy kevään viimeiseen kilpailuun.
- Suomen Voimisteluliiton tanssillisen voimistelun mestaruuskilpailut keväisin.

Kilpailuissa noudatetaan Voimisteluliiton sääntöjä ml. kilpailu- ja kurinpitösääntöjä sekä yleisiä voimistelukilpailujen järjestämisohteja

<https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/saannot/>

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/kilpailun-jarjestajalle/kilpailujen-jarjestaminen/>

Tanssillisen voimistelun kilpailuissa huomioidaan voimistelutoiminnan yhteinen eettinen ohjeistus <https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet> sekä [lasten voimistelun linjaus](#).

Säännöt ja sarjat koskevat kaikkia sukupuolesta riippumatta.

**Tanssillisen voimistelun harrastekilpailuissa noudatetaan harrastekilpailun omia sääntöjä.**

#### 1.1. Kilpailujen järjestäminen

Tanssillisen voimistelun kilpailun järjestämisoikeus on Voimisteluliiton jäsenseuroilla. Järjestämisoikeutta haetaan Voimisteluliiton ilmoittautumis- ja tulospalvelujärjestelmän kautta. Voimisteluliitto myöntää kilpailun järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seuryhtymälle.

#### 1.2. Osallistumisoikeus

Osallistumisoikeus on Voimisteluliiton jäsenseurojen joukkueilla. Joukkueen voimistelijoiden ei tarvitse olla samasta seurasta. Jokaisella osallistujalla tulee olla Voimisteluliiton kilpa- tai kertalicenssi. Ilman voimassa olevaa lisenssiä kilpailuun ei voi osallistua. Osallistujia ei ole vakuutettu Voimisteluliiton eikä järjestäjän toimesta. <https://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>

#### 1.3. Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kilpailuun tehdään ilmoittautumisohteiden mukaan määräaikaan mennessä Voimisteluliiton ilmoittautumis- ja tulospalvelujärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen päättyy viimeistään kuusi viikkoa ennen kilpailun alkua. Kilpailun aikataulut ja suoritusjärjestys julkaistaan kuukausi ennen kilpailun alkua. Suoritusjärjestys arvotaan, muutokset eivät ole mahdollisia. Peruutusten osalta noudatetaan Voimisteluliiton yleisiä kilpailujen järjestämisohteja.



## 2. KILPAILUSARJAT

1. 8-11-vuotiaat
2. 12-15-vuotiaat
3. 16-20-vuotiaat
4. yli 20-vuotiaat
5. yli 30-vuotiaat
6. yli 40-vuotiaat
7. yli 50-vuotiaat
8. yli 65-vuotiaat

### 2.1. Kilpailusarjojen toteutuminen

Sarjat 2-6 toteutetaan, mikäli ilmoittautuneita joukkueita on vähintään neljä. Jos sarjassa on vähemmän kuin neljä ilmoittautunutta joukkuetta, sarjat 2.-6. yhdistetään ylempään sarjaan. Jos poikkeuksellisesti seuraavaksi ylempää sarjaa ei ole, toteutetaan sarja sellaisenaan. Sarjat 1., 7. ja 8. toteutetaan aina. Cup-sarjaa ei voi vaihtaa lisenssikauden (1.9.-31.8.) aikana. Halutessaan joukkue voi siirtyä ylempään sarjaan mestaruuskilpailuissa. Mestaruuskilpailuissa ei ole mukana 8-11-vuotiaiden sarjaa.

### 2.2. Sarjojen ikäraajat

Mikäli sarjoissa 1-3 1/3 joukkueen voimisteliijoista on yli-ikäisiä lisenssikauden alkaessa (1.9.), siirrytään seuraavaan sarjaan. Sarjoissa 4-8 yli-ikäisyyttä ei huomioida.

### 2.3. Kilpailujoukkue

Joukkueessa tulee olla vähintään viisi (5) voimistelijaa. Joukkueen maksimiosallistujamääräksi suositellaan 20 voimistelijaa. Joukkueella voi olla vain yksi ohjelma/sarja. Yksi henkilö voi kilpailla vain yhdessä ohjelmassa/sarja.

## 3. KOREOGRAFIA

Kilpailuohjelman tulee olla tanssillista voimistelua. Koreografiassa ei ole pakollisia liikkeitä, mutta on suositeltavaa, että tanssillisen voimistelun liikesukuja käytetään monipuolisesti. Suunnitellut liikkeet ja liikesarjat pohjautuvat lajin peruspilareihin, joilla voidaan kuvata hyvin tanssillisen voimistelun ominaispiirteitä (vrt. 4.1). Koreografia muodostaa kokonaisuuden, jossa on teema, rakenne, yhteys käytettyyn musiikkiin ja sen rakenteeseen, sisäistä ja ulkoista vuorovaikutusta ja elämyksellisyyttä. Koreografian liikevalinnat ovat linjassa voimistelijoiden taitotason ja fyysisten valmiuksien kanssa. Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelma nimetään ilmoittautumisen yhteydessä. Koko Cup-kausi (Cup 1 – Cup 4) kilpaillaan samalla ohjelmalla ja musiikilla sekä samalla ohjelman nimellä. Cup-osakilpailuun voi osallistua eri ohjelmilla, mutta siinä tapauksessa joukkue ei ole mukana Cup-kokonaiskilpailussa. Ilmoitus ohjelman muutoksesta tehdään liittoon lajivastaavalle.



### 3.1. Ohjelman kesto

Ohjelman suosituskesto sarjoissa 2-8 on 3 minuuttia. Sarjassa 8-11-vuotiaat ohjelman suosituskesto on 2-2,5 minuuttia. Suosituskesto ei saa ylittää, jotta kilpailut pysyvät aikataulussa.

Ohjelman kestolla tarkoitetaan ohjelman pituutta, joka alkaa ensimmäisestä liikkeestä tai musiikin alusta tai esim. ohjelmaan liittyvästä äänestä, ja joka loppuu viimeiseen edellä mainittuun asiaan.

### 3.2. Musiikki

Ohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikki toimitetaan järjestäjän ohjeiden mukaisesti.

### 3.3. Kilpailuasua

Kilpailuasua on vapaavalintainen. Asua ei saa estää liikkeiden näkyvyyttä. Pukeutuminen tulee olla ikätasolle sekä koko joukkueelle sopivaa. Kilpailuasua ei saa loukata uskontoa tai kansalaisuutta eikä ilmaista poliittista asennetta tai mielipidettä. Meikkaaminen ei ole sallittua 8-11-vuotiaiden sarjassa. Kaikissa sarjoissa pestävät hiusvärityt ovat kiellettyjä. Rekvisiitasta, hiusväreistä ym. ei saa jäädä jälkiä kilpailualueelle. Joukkue on korvausvelvollinen aiheuttamastaan mahdollisesta vahingosta.

### 3.4. Väline

Joukkue voi käyttää halutessaan ohjelmassaan voimisteluvälineitä tai muita niihin verrattavissa olevia välineitä. Välineitä käytettäessä on tärkeää tanssillisen voimistelun tekniikan säilyminen sekä samalla välineiden käsittelyyn liittyvien taitojen hallitseminen mm. ote välineestä, välineen liikerata, välineen käyttö molemmilla käsillä, välineen ominaisuudet, välineen yhteys liikkeeseen. Lavasteina, välineinä ja telineinä saa käyttää kaikkea minkä joukkue voi tuoda tullessaan ohjelman sisääntulon aikana ja viedä mennessään poistumisen aikana.

### 3.5. Kilpailualue

Kilpailualue on kooltaan vähintään 14 metriä x 14 metriä ja sen ympärillä tulee olla vapaata tilaa ainakin 1-2 metriä. Alustana on tanssimatto tai voimistelumatto. Järjestävän seuran tulee ilmoittaa etukäteen kilpailualueen materiaali ja koko. Rajan ylityksiä ei huomioida. Alueen keskipiste ja etumerkki tulee olla merkittynä. Koreografian suunnittelussa tulee hyödyntää monipuolisesti kilpailualueita. Ohjelman kuviot, ryhmittelyt, siirtymät, suunnat ja tasot muodostuvat loogisesti, sujuvasti ja vaihtelevasti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokaista esiintymisalueen kohtaa tulee aina käyttää. Ohjelma voi alkaa kilpailualueelta tai sen ulkopuolelta, ja ohjelma voi päättyä kilpailualueelle tai sen ulkopuolelle. Joukkueen kaikkien jäsenten ei tarvitse olla koko ajan kilpailualueella.



### 3.6. Turvallisuus

**Kaikki nostot ovat kiellettyjä 8-11-vuotiaiden sarjassa. Nostoksi luokitellaan kaikki liikkeet, joissa toisen voimistelijan molemmat jalat ovat yhtä aikaa irti lattiasta hänen ollessaan toisen voimistelijan kannateltavana.**

## 4. SUORITUSTEKNIikka

Tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, jossa korostuu liikkeiden keskustalähtöisyys ja virtaavuus sekä heijastuminen koko vartaloon yhdistettynä rytmisyyteen, esteettisyyteen, luovuuteen ja ilmaisullisuuteen. Vahvan lajitekniikan hallinnan lisäksi voimistelijalta vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa.

### 4.1. Tanssillisen voimistelun periaatteet ja tavoitteet

Tanssillisen voimistelun liiketekniikka pohjautuu lajin peruspilareihin, joilla voidaan kuvata hyvin lajin ominaispiirteitä. Nämä peruspilarit eli periaatteet ovat liikkeiden keskustalähtöisyys, virtaavuus, luonnollisuus, dynaamisuus, rytmisyys, painovoiman käyttö, liikesujuvuus ja kokonaisliikunnan toteutuminen.

**Keskustalähtöisyys** tarkoittaa lantion käyttöä liikekeskuksena, liike etenee joko liikekeskukseen päin eli keskihakuisesti tai liikekeskuksesta poispäin eli keskipakoisesti”.

**Virtaavuus** tarkoittaa liikkeen sisäistä virtaavuutta ja liikesarjassa liikkeiden sitomista toisiinsa luontevasti, hengitystä (käsien liikkeiden jatkuminen tehostavat virtaavuutta), pääliikkeen lisäksi koko muu vartalo myötäilee tarkoituksenmukaisesti (heijasteet).

**Luonnollisuus** tarkoittaa liikkeen muodon ja suoritustavan tarkoituksenmukaisuutta sekä voimistelijan kehon rakenteen ja toiminnan huomioimista.

**Dynaamisuus** on oikeaa voimankäyttöä, jännityksen ja rentouden vaihtelua.

**Rytmisyys** on liikkeen ja rytmin dynaamisuutta, niiden koossa pitävä voima.

**Painovoiman käyttö** voimistelussa lisää liikkeiden sulavuutta, joustavuutta ja keveyttä.

**Liikesujuvuus** tarkoittaa liikkeiden ja liikeratojen luontevuutta, oikeaa voimankäyttöä ja oikeaa liikkeen suoritusrytmiä. Koreografiassa liikesujuvuus tarkoittaa liikkeiden ja liikesarjojen luontevaa liittymistä toisiinsa sekä kuvioden muodostumista joustavasti ja huomaamattomasti.

**Kokonaisliikunta** on usean liikesuvun yhtäaikaista toimintaa korostaa liikkeen jatkuvuutta, virtausta ja heijastumista koko vartaloon. Olennaista liikkeissä on



dynaamisuus sekä liikkeen ja rytmin sisäkkäisyys ja vuorovaikutus. Liikkeen peruselementit voima, aika ja tila muodostavat harmonisen kokonaisuuden.

Tanssillisen voimistelun liiketekniikan tavoitteet toteutuvat, jos voimistelijoiden suoritus täyttää edellä mainitut periaatteet.  
Liikkeiden ja liikesarjojen kokonaisuudesta muodostuu liikekieli, jossa toteutuvat

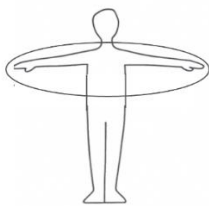
- tarkoituksenmukaisuus
- taloudellisuus
- harmonisuus
- esteettisyys
- ilmaisullisuus
- luovuus

#### 4.2. Tasot ja suunnat

Sagittaalitaso eli nuolitaso  
Frontaalitaso eli otsataso  
Horisontaalitaso eli vaakataso  
Vertikaalitaso eli pystytaso  
Diakonaalitaso

eteen-taakse  
sivulta-sivulle  
lattian suuntaisesti  
alas-ylös-keskellä  
em. liiketasojen välimuodot

eteen-taakse suunta  
sivulle suunta  
viistosuunta



horisontaalitaso



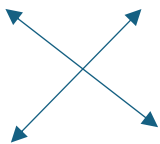
frontaalitaso



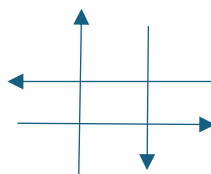
sagittaalitaso



vertikaalitaso



diakonaalitaso/-suunta



eteen-taakse-/sivulle -suunta



kaartaen-/pyörien -suunta

Liikkeitä, liikesarjoja ja siirtymiä voidaan varioida näiden perustasojen ja suuntien pohjalta.



### 4.3. Keskeiset liikkeet

Tanssillisen voimistelun perusliikkeet on koottu tanssillisen voimistelun urapolkuun <https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=tanssillinenvoimistelu>

Lajiliikkeet voidaan ryhmitellä

- vartaloliikkeisiin
- käsiliikkeisiin
- jalkaliikkeisiin
- askeliin, askelikkoihin ja hyppelyihin
- hyppyihin
- tasapainoliikkeisiin (nostot)

Kilpailukoreografioissa liikkeitä tulee käyttää monipuolisesti. Kaikkien liikkeiden erilaiset variaatiot ovat myös mahdollisia. Lajiliikkeiden vaativuustaso nousee ikäluokasta toiseen siirryttäessä olettaen, että aiemman ikäluokan taidot on saavutettu seuraavaan vaiheeseen siirryttäessä.

#### 4.3.1 Vartaloliikkeet

Tanssillisessa voimistelussa vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Vartalon ja erityisesti lantion käytön hallinta tanssilliselle voimistelulle tyypillisellä tavalla on avainasemassa. Ryhti, keskivartalon kannatus ja hallinta sekä riittävät fyysiset ominaisuudet mahdollistavat teknisesti oikeat ja turvalliset liikesuoritukset.

#### Pystyrentous

Vartalon ojennus muuttuu rentoudeksi pystytasossa. Pystyrentoudessa (eli pystylaukeamisessa) lantion yläreuna kallistuu taakse ja selkä pyöristyy, polvet notkistuvat, rintakehä painuu sisään ja hartiat työntyvät eteen, pää painuu taakse ja leuka kohoaa; koko vartalo ikään kuin antaa hetkellisesti periksi maan vetovoimalle. Avainasemassa on lantion kallistus, jota muiden nivelten liikkeet seuraavat ("ketjureaktio"). Pystyrentoudesta ojennutaan perusasentoon niin, että ojennus etenee lantiosta sekä ylöspäin että alaspäin, jolloin polvet ja pää ojentuvat viimeiseksi. Pystyrentouden hallinta on avainasemassa kaikessa keskustaliikunnassa, koska siitä syntyy liikkeille tunnusomainen jousto (pystyjousto).

#### Koonto

Koonto alkaa vatsalihasten voimakkaalla supistamisella, jolloin suoran vatsalihaksen molemmat päät lähenevät toisiaan. Lantion yläreuna kallistuu taakse ja selkä pyöristyy. Liike heijastuu muuhun vartaloon niin, että rintakehä painuu taakse ja hartiat työntyvät eteen, polvet koukistuvat ja pää painuu kevyesti taakse. Koonnosta ojennutaan keskustajohtoisesti. Koonto vaatii poikittaisen vatsalihaksen voimakasta supistumista. Koonto voidaan tehdä myös kylkilihaksilla (kylkikoonto) tai selkälihaksilla. Koonto on pystyrentouden kaltainen



liike, mutta koonto rakentuu kokonaan aktiiviselle lihastyölle ja pystyrentous puolestaan nimensä mukaisesti rentoutumiseen.

### **Aaltoliikkeet**

Vartalon aaltoliike voidaan suorittaa taakse, eteen tai sivulle. Suorituksessa on tärkeää jatkuva, virtaava liike, jossa liikkeen eri vaiheet sidotaan yhteen.

**Vartalon aaltoliike taakse** alkaa lantion yläreunan kallistuksella eteen. Rintakehä työntyy eteen, pää ja hartiat vetäytyvät taakse. Ojennusvaihe alkaa lantion kallistuksella takaisin päin, jolloin puolestaan vartalo ja pää taipuvat eteen. Hartiat, kädet ja niska rentoutuvat. Vartalo ojentuu nikama nikamalta ylös, pää viimeisenä.

**Vartalon aaltoliike eteen** alkaa pienellä pystyjoustolla, jonka jälkeen polvet ja lantio työntyvät voimakkaasti eteen ja ylävartalo taipuu vastaliikkeenä taakse. Ojentuminen etenee nilkoista ja polvista selkärankaa pitkin nikama nikamalta ylös, niin että pää ojentuu viimeisenä. Lantio palaa omalle paikalleen takakautta. Aaltoliikkeen aikana lantio piirtää sivulta katsoen ympyrän.

### **Vartalon aaltoliike sivulle**

Liike alkaa tukijalan koukistuksella ja vartalon pienellä, ohimenevällä pystyjoustolla tukijalan päällä. Paino siirtyy alakautta lantiojohtoisesti toiselle jalalle ja ylävartalo tasapainottaa liikettä taipumalla vastakkaiseen suuntaan. Liike virtaa lantiosta lähtien ylöspäin ja alaspäin ja päättyy ojentumiseen nikama nikamalta pään ojentuessa viimeisenä.

### **Vauhtiliikkeet**

Vauhtiliikkeiden suoritukseen sisältyy seuraavat vaiheet

1. Vauhdinotto eli valmistautuminen
2. Impulssi eli korostettu osa
3. Ojennus

**Vartalon vauhtiheitto** alkaa lantiojohtoisella kokonaisuojennuksella ja vauhdinotolla vastakkaisesta suunnasta. Liike virtaa läpi vartalon hidastuen. Kun vauhti loppuu, alkaa ohimenevän pystyrentouden kautta pudotusvaihe, jota seuraa jousto ja virtaava ojennusvaihe. Vauhtiheittoja voidaan tehdä eri suuntiin ja eri tasoissa.

### **Syöksyliikkeet**

Vartalon syöksyliikkeet voidaan suorittaa sivulle, eteen tai taakse. Keskeistä on vartalon virtaava ojennus ja vartalon linjan säilyminen (lähtien pään asennosta jatkuen ojennettuun, aukikierrettyyn jalkaan).

Vartalon syöksyliike sivulle

Vartalon syöksyliike eteen

Vartalon syöksyliike taakse



Kallistuminen tehdään joko sivulle, eteen tai taakse. Tukijalka astuu kallistuksen suuntaan ja koukistuu ja paino siirtyy tukijalalle. Paikalle jäävä jalka ja vartalo ja pää ovat samassa linjassa. Jalan kantapää irtoaa lattiasta ja jalka kiertyy auki. Käsien asentoa voidaan vaihdella vapaasti esim. kädet kyljissä, kädet vartalon jatkona tai kädet sivuilla.

#### 4.3.2 Käsiliikkeet

Käsiliikkeet lähtevät pääsääntöisesti lantion liikekeskuksesta ja hartiasseudun liikekeskus jatkaa liikettä määrittäen voimankäyttöä, suuntia ja tasoja.

Käsiliikkeiden virtaus pääsääntöisesti heijastuu vartaloon (esim. haastava vartalon asento saattaa vaikuttaa tähän). Vartalon ojentuessa liike virtaa kohti sormia, ja hengitys tukee liikkeen suorittamista.

- rintakehä on avoin
- olkapäät eivät nouse jännittyneinä ylöspäin (käsien ollessa vaakatasossa niiden linja on lievästi laskeva, korkein kohta on olkapää)
- tuki selästä (vahva lapatuki)
- tasot ja suunnat ovat selkeitä
- liikeradat avaria ja suuria (useimmiten)
- liikkeen virtaus jatkuu loppuun asti (keskihakuinen tai keskipakoinen)

Käsiliikkeet ovat muodoltaan joko kaarirataisia (mm. vauhtiheitot) tai suorarataisia (mm. työntö eri suuntiin, isku).

#### Käsien aaltoliikkeet

Käsien aaltoliike on keskipakoinen liike ja se voidaan suorittaa eri suuntiin ja eri tasoissa joko yhdellä kädellä tai kahdella kädellä.

- vaakatasossa edessä ja sivulla
- alaviistossa edessä ja sivulla
- ylhäällä edessä ja sivulla
- yläviistossa edessä ja sivulla

Aaltoliike muodostuu vauhdinotosta (vastakkaisesta suunnasta), korostetusta osasta eli impulssista ja liikkeen virtaamisesta keskipakoisesti.

Käsien aaltoliikkeet virtaavat luontevasti liikekeskuksesta (lantio, hartiaseltu) ulospäinpäin tavoiteltuun suuntaan (sormenpäistä ulos). Vartalossa on ohimenevä pystyjousto ja virtaava, venyvä ojennus. Olkapään rata on merkityksellinen aaltoliikkeen vauhdinotossa. Esim. käden aaltoliikkeessä sivulle kyynärvarret koukistuvat hieman kohti vartaloa, lapaluut lähenevät toisiaan, olkapää siirtyy hieman vartaloon päin ja painuu sen jälkeen alas ja siirtyy ympyrärataa sivulle. Käden aaltoliikkeessä sivulle kädet eivät nouse yli vaakatason.



### **Käsien vauhtiheitot**

Käsien vauhtiheitoissa on kolme vaihetta kuten kaikissa vauhtiliikkeissä. Käden vauhtiheitto alkaa vauhdinotolla vastakkaisesta suunnasta ja jatkuu pudotusliikkeellä, jonka aikana tapahtuu jousto (korostettu osa eli impulssi). Liikeimpulssi lähtee vartalon keskustasta (lantio), hartiaseudun liikekeskus ohjaa liikkeen suorittamista loppuun. Vauhtiheiton vauhti vähenee lopussa, vartalo ja käsi/kädet ojentuvat pitkään virtaavaan venytykseen, liike virtaa keskipakoisesti sormista ”ulos”. Jatkuvassa suorituksessa loppuojennus ja alkuvauhti sulautuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Painovoiman hyödyntäminen käsien vauhtiheitoissa on oleellista.

Käsien vauhtiheittoja voidaan tehdä rentoina tai ojennettuina joko yhdellä tai kahdella kädellä

- eri tasoissa
- eri liikeradoilla (esim. puoliympyrä, ympyrä, kahdeksikko, sydänheitto)
- kahdenkäden heitoissa kädet voivat liikkua joko samaan suuntaan tai eri suuntiin

### **Käsien vauhtiviennit**

Käden/käsien vauhtivienti on hidastettu vauhtiheitto. Kaikki vauhtiheitot voidaan suorittaa myös vienteinä. Vauhtivienti alkaa kuten vauhtiheittokin, mutta voimankäyttö muuttuu ja liike hidastuu ja niissä korostuu sitkeä, rauhallinen venytys. Liikeradaltaan vauhtivienti on laaja. Samoin vientejä voidaan tehdä eri tasoissa.

### **Muita käsiliikkeitä**

Käsien vauhtiheittojen ja aaltoliikkeiden lisäksi tanssillisessa voimistelussa voidaan käyttää paljon muitakin käsiliikkeitä, mm. kierrot, nostot, ja pujotukset. Myös kaikki nämä liikkeet suoritetaan keskustaliikuntatekniikkaa hyödyntäen.

Veto- ja työntöliikkeet, isku (sivallus), lyönti ja painaminen ovat liikkeitä, joissa vartalo on voimakkaasti mukana. Voima lähtee vartalosta (yhdistettynä käden voimaan) ja vartalo jännittyy ja ojentuu (riippuen liikkeen suunnasta). Liike heijastuu vartaloon. Ohimenevää pystyjoustoja ei ole mukana näissä liikkeissä.

Muita käsiliikkeitä ovat vielä mm. taputukset, napsaukset ja sormien haritukset. Niitä voidaan käyttää liikekieltä elävöittämissä ja tehostamassa.

Kaikkia käsiliikkeitä voidaan tehdä useissa eri alkuasennoissa ja yhdistää eri liikesukuihin mm. askelikkoihin ja vartalonliikkeisiin. Niitä voidaan myös varioida, tyyllitellä ja soveltaa.

### **4.3.3 Jalkaliikkeet**

Jalkaliikkeet yhdistyvät usein muiden liikesukujen liikkeisiin, mutta voivat olla myös erillisiä liikkeitä. Jalkaliikkeillä tarkoitetaan koko jalan (lantioista jalkaterään,



varpasiin) liikkeitä. Hyvin kannateltu vartalo, kevyesti ja luontevasti myötäilevät kädet sekä liikkeen virtaus lantiojohtoisesti tukevat oikeaa jalkaliikkeiden tekniikkaa. Keskeisiä seikkoja tanssillisen voimistelun jalkaliiketekniikassa ovat

- jalkojen aukikierto (askeleet, tasapainoliikkeet, jalan nostot, hypyt)
- pitkät ojentuvat nilkat ja polvet
- korkeat päkiät
- jalan tarkat linjat (nostot, hypyt)
- jalan tiukkuus
- liikenopeus
- lantion riittävä liikkuvuus

#### 4.3.4 Askeleet, askelikot ja hyppelyt

- liikkeitten suoritus on kevyttä, kimmoisaa ja ryhdikästä
- huomioitavaa
  - jalkojen aukikierto
  - nilkkojen ja polvien ojennus
  - vartalon kannatus, jäntevyys ja hallittu virtaavuus ylöspäin
  - käsien hallinta liikettä myötäilevästi

#### 4.3.5 Hypyt

Hypyt edellyttävät riittävää ponnistusvoimaa, keskivartalon voimaa ja kannatusta.

Hypyn vaiheet

1. vauhdinotto
2. ponnistus
3. ilmalento
4. alastulo

Hypyn muoto säilyy suorituksen aikana. Hypyn suorituksessa tunnusomaista on ponnistuksen nopeus ja napakkuus, hypyn lentovaiheen riittävä korkeus ja hypyn laajuus sekä lentovaiheen aikana vartalon kannatus ja hallinta. Lisäksi alastulon tulee olla hallittu, joustava ja kevyt. Hyppysarjoissa alastulo ja ponnistus sulautuvat yhteen.

#### 4.3.6 Tasapainoliikkeet

- staattinen tasapaino
  - kyky ylläpitää vartalon tasapainoa
  - tanssillisessa voimistelussa virtaavuus näkyy myös staattisissa tasapainoliikkeissä
- dynaaminen tasapaino
  - kyky ylläpitää ja palauttaa tasapaino liikkeessä ja liikesarjoissa

Tasapainon vaikeustasoon vaikuttavat

- tukipinnan suuruus
- vartalon painopiste
- vartalon asento



Tasapainoliikkeissä liikkeiden puhtaus, tarkkuus, muoto ja liikerata ovat hyvin tärkeitä

#### 4.3.7 Nostot

Nostot ovat sallittuja tanssillisen voimistelun ohjelmissa, huom! sääntökohta 3.6. Turvallisuus. Noston tulee liittyä luontevasti ja sujuvasti koreografiaan, ilman pitkiä ja koreografian katkaisevia rakenteluvaiheita. Huomioitavaa on voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien riittävyys ja niihin pohjautuva hyvä ja turvallinen nostotekniikka, jossa vartalon hallinta säilyy nostajilla sekä vartalon hallinta säilyy nostettavalla.

Lisämateriaali: [Tanssillisen voimistelun perusteet](#)

## 5. TUOMARISTO

**Kehittämisryhmä nimeää kilpailuun vastuutuomarin, joka on aina kokenut tuomari. Vastuutuomari tekee tuomaripaneelit. Tuomarityöryhmä ja lajivastaava hyväksyvät kilpailun aikataulun ja tuomaripaneelit. Vastuutuomari voi toimia myös S1-tuomarina.**

### 5.1. Tuomarivelvoite

Kilpailuun osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa tuomarivelvoitteen osoittama määrä tuomareita:

Seurat, joilla on 1-2 kilpailevaa joukkuetta, sitoutuvat nimeämään vähintään yhden (1) tuomarin.

Seurat, joilla on 3-4 kilpailevaa joukkuetta, sitoutuvat nimeämään vähintään kaksi (2) tuomaria.

Seurat, joilla on yli 4 kilpailevaa joukkuetta, sitoutuvat nimeämään vähintään kolme (3) tuomaria.

### 5.2. Arvioitavat osa-alueet ja tuomaripaneelit

Jokainen tuomari arvioi omaa osa-alueitaan. Arvioitavat osa-alueet ovat:

- suoritus
- koreografia

Suorituksen ja koreografian arviointiperusteet ovat sääntöjen liitteenä.

Suorituksen osalta arvioidaan seuraavat kohdat:

1. Tanssilliselle voimistelulle ominaisen keskustalähtöisen liikunnan oikea toteuttaminen
2. Hyvin harjoiteltu, hiottu, varma suoritus
3. Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinta
4. Kehon kannatus ja ryhti
5. Jalkatekniikka
6. Käsiliikkeiden hallinta tanssillisen voimistelun tekniikkaa hyödyntäen
7. **Kuvioiden, siirtymien, tasojen ja suuntien toteuttaminen**



8. Turvallisuus ja voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien riittävyys
9. Esiintyminen ja ilmaisu

Koreografian osalta arvioidaan seuraavat kohdat:

1. Koreografian rakenne
2. Liikemateriaalin yhdistäminen musiikkiin, musiikin käyttö
3. Liikekielen sopivuus koreografiaan
4. Dynamiikan ja tempon vaihtelut tanssillisen voimistelun liikkeissä ja liikesarjoissa
5. Esiintymisalueen käyttö, kuviot, tasot, suunnat ja siirtymiset
6. Tanssillisen voimistelun liikkeiden vaikeusasteen ja koreografian soveltuminen joukkueelle
7. Koreografian elämyksellisyys, omaperäisyys ja kekseliäisyys
8. Vuorovaikutuksen toimivuus
9. Koreografian kokonaisuus

Kummankin osa-alueen tuomaripaneelissa tulee olla vähintään yksi kokenut tuomari = toiminut tuomarina vähintään kuudessa tanssillisen voimistelun kilpailussa ja arvioinut molempia osa-alueita. Suorituksen S1 tuomari on ko. tuomaripaneelin ylituomari (aina kokenut tuomari).

Tuomari on itse velvollinen pitämään kirjaa omasta tuomarikokemuksestaan, ja on myös velvollinen tarvittaessa esittämään sen kilpailujen järjestäjälle tuomareita päätettäessä. **Kilpailussa on kolme tuomaripaneelia (sarjat ja niiden koko otetaan huomioon).** Jokaista sarjaa arvioi kuusi tanssillisen voimistelun tuomaria, joista puolet arvioivat suoritusta ja puolet koreografiaa. **Mestaruuskilpailuissa kaikki tuomarit ovat kokeneita tuomareita.** Kehittämisyhmä voi hyväksyä poikkeusjärjestelyt pakottavista syistä.

### 5.3. Tuomarin esteellisyys

Tuomari ei voi arvioida sarjaa, jossa itse kilpailee voimistelijana, koreografina tai valmentajana. Tuomari on esteellinen myös silloin, jos hän ko. kilpailussa arvioisi omaa lastaan, lapsenlastaan, vanhempansa, sisarustaan, puolisoaan tai puolisonsa lasta. Puolisolla tarkoitetaan avio- tai avopuolisoa. Tanssillisen voimistelun kilpailuissa tuomari voi olla esteellinen enintään neljässä sarjassa.

### 5.4. Harjoitukset ja tuomaripalaveri

Harjoitukset järjestetään sarjoittain suoritusjärjestyksessä. Harjoitusaika on musiikin kanssa 3 minuuttia/joukkue. 8-11-vuotiaiden sarjassa harjoitusaika on 2,5 minuuttia/joukkue. Tuomari seuraa kilpailun harjoitukset jokaisen sarjan osalta, jonka tuomarina itse toimii. Harjoitusten ja kilpailun välissä pidetään tuomaripalaveri. Tuomaripalaveri voi alkaa vasta harjoitusten päätyttyä. Jokainen tuomari on velvollinen osallistumaan tuomaripalaveriin koko sen keston ajan huolimatta siitä, että mahdollisesti on myös itse kilpailussa



valmentajan ja/tai kilpailijan roolissa.

### 5.5. Tuomaritoiminta

Tuomari ei saa puhua eikä antaa palautetta ohjelmista harjoitusten ja kilpailujen välissä niiden valmentajien / koreografiien kanssa, joiden joukkueet kilpailevat hänen arvioitavanaan olevassa sarjassa.

Tuomarit saavat keskustella tuomaroidessaan, kilpailun ollessa kesken, vain vertaillaan pisteitä tai mahdollisen tuomarineuvottelun aikana.

**Tuomarin tulee noudattaa tanssillisen voimistelun tuomariohjetta.**

## 6. PISTELASKU

### 6.1. Pisteiden muodostuminen

Jokainen tuomari antaa omasta osa-alueestaan pisteitä (9-90), jotka muodostuvat arvioitavan osa-alueen alakohdista (1-10 pistettä/kohta). Käytössä on myös puolikkaat pisteet. Sekä suoritus- että koreografiatuomareiden antamista pisteistä lasketaan keskiarvo. Molempien osa-alueiden pisteet lasketaan yhteen, jolloin muodostuvat kokonaispisteet määräävät joukkueen sijoituksen (max 180 pistettä).

Tuomarineuvottelu on mahdollista pitää kilpailun aikana. Neuvottelu pidetään, jos saman osa-alueen tuomareiden arvioinneissa on eroa yli 1,5 pistettä. Kilpailun päätyttyä suorituksen 1. tuomari tarkistaa tulospöytäkirjat.

### 6.2. Numeroarviointi liite 1. Arviointipisteiden tarkempi määrittely (pääsääntöisesti arvioidaan koko joukkueen yleisvaikutelmaa):

1-3,5 pistettä: useita suuria puutteita arvioitavassa kohdassa

4-6,5 pistettä: suuria puutteita arvioitavassa kohdassa

7-8,5 pistettä: pieniä puutteita arvioitavassa kohdassa

9-10 pistettä: sujuva

### 6.3. Kirjallinen palaute

Kirjallinen palaute kirjoitetaan rakentavasti, kannustavasti ja ohjaavasti. Työskentelyn tulee olla nopeaa ja tehokasta kilpailun aikataulu huomioiden.

**Suoritusuomari antaa kirjallista palautetta aina tanssilliselle voimistelulle ominaisen keskustalähtöisyyden toteutumisesta.**

Kilpailuista saatu palaute on kirjallinen palaute, ja kilpailujen jälkeen valmentajat eivät ole yhteydessä tuomareihin.

### 6.4. Cup-pisteiden muodostuminen

Pisteitä kertyy jokaisen osakilpailun tuloksen perusteella seuraavasti:



- Ensimmäiseksi sijoittunut: 10 pistettä
- Toiseksi sijoittunut: 9 pistettä
- 3. sijoittunut: 8 pistettä
- 4. sijoittunut: 7 pistettä
- 5. sijoittunut: 6 pistettä
- 6. sijoittunut: 5 pistettä
- 7. sijoittunut: 4 pistettä
- 8. sijoittunut: 3 pistettä
- 9. sijoittunut: 2 pistettä
- 10. sijoittunut: 1 piste

Tanssillisen voimistelun Cup-kokonaiskilpailun tulokseen lasketaan kolmen parhaan kilpailun tulos neljästä mahdollisesta. Jos pisteet menevät tasan, ratkaisee kolmen parhaan osakilpailun yhteispisteiden yhteenlaskettu summa. Kokonaiskilpailuun huomioidaan mukaan joukkueet, joiden kokoonpano on säilynyt vähintään 50 % samana nimettyjen voimistelijoiden osalta kuluvan Cup-osakilpailukauden ajan. **Mikäli joukkue vaihtaa Cup-sarjaa kesken lisenssikauden, joukkue poistuu kyseisen sarjan kokonaistuloksista eikä joukkue voi osallistua Cup-kilpailun kokonaistuloksiin kyseisellä kaudella. Kilpailukohtaiset sijoitukset jäävät kuitenkin voimaan sellaisinaan, eikä muiden joukkueiden kilpailusta saamia Cup-pisteitä lasketa uudelleen.** Cup-kilpailujen yhteispisteet ja Cup-sijoitukset vahvistaa Cup 4 -kilpailussa paikalla oleva kehittämisryhmän jäsen.

Cup-pisteiden laskeminen 8-11-vuotiaiden sarjassa:  
Pisteytys tehdään ensin saadun kategorian mukaan. Cup-pisteitä ei julkisteta, vain kategoriat. Jos lopputulos menee tasan, katsotaan joukkueen saamat pisteet ja lasketaan ero niiden mukaan. Cup 4 -kilpailussa palkitaan kolme parasta joukkuetta samanlaisella pokaalilla. Cup-kokonaiskilpailun osalta julkistetaan vain kolme palkittavaa joukkuetta. Jokaisen osa-kilpailun kategoriatulokset julkaistaan.

**Mikäli sarjoja joudutaan yhdistämään, mitalit jaetaan tulosten mukaan toteutuneen sarjan kolmelle parhaalle joukkueelle. Kilpailun Cup-pisteet jaetaan kuitenkin kaikille yhdistetyille sarjoille erikseen.**

## 7. TULOKSET JA PALKITSEMINEN

Viralliset tulokset julkistetaan välittömästi aina ko. sarjan päättymisen jälkeen. Joukkueiden kategoriat tai pisteet kuulutetaan kilpailun kuluessa. Mitalit voi jakaa joustavasti kilpailupäivän aikana esim. tauolla.

### 7.1. 8-11-vuotiaiden sarja

8-11-vuotiaiden sarjassa pisteitä ei julkisteta, vaan joukkueen sijoitus ilmoitetaan kategorioissa. Pisteiden mukaan palkitaan kultamitalein kolme



parasta joukkuetta. Joukkueet palkitaan aakkosjärjestyksessä. Kategoriat ja niiden pisterajat ovat:

**Kategoria 1: 130–180 pistettä**

**Kategoria 2: 105–129 pistettä**

**Kategoria 3: 80–104 pistettä**

Kategoria 4: 50–79 pistettä

Kategoria 5: 18–49 pistettä

## **7.2. Yli 12-vuotiaiden sarjat**

Yli 12-vuotiaiden sarjoissa sijoitukset 1.-3. palkitaan mitalein (kulta, hopea, pronssi). Kaksi tai useampi joukkue voi sijoittua samalle pistemäärälle, jolloin sija jaetaan.

## **7.3. Mitalit ja palkintojenjako**

Järjestävä seura vastaa mitalien hankkimisesta kaikissa kilpailuissa. Mitalit jaetaan joukkueelle ja valmentajalle. **Mitalit jaetaan niille voimistelijoille, jotka ovat kokoonpanossa mukana paikan päällä kilpailussa.** Joukkueet järjestäytyvät palkintojenjakoon järjestäjän ohjeiden mukaan. **Palkittavat joukkueet tulevat palkintojenjakoon joko kilpailuasussa tai seuran edustusasussa, joukkue voi itse päättää asun.**

Cup-kilpailun pokaaleista vastaa Voimisteluliitto ja pokaalit jaetaan viimeisessä (4.) Cup-kilpailussa. Mikäli kokonaiskilpailussa palkittava joukkue ei ole paikalla, heidän palkintojensa toimituksesta ja jakamisesta joukkueelle tulee sopia liiton yhteyshenkilön kanssa.



## Suorituksen tanssillisen voimistelun arviointiperusteet

Suoritusta arvioidessa kiinnitetään pääsääntöisesti huomiota koko joukkueeseen.  
(Huom! arviointikohta 7.)

### 1.Tanssilliselle voimistelulle ominaisen keskustalähtöisen liikunnan oikea toteuttaminen

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Voimistelijat osaavat sekä liikekeskukseen päin (keskihakuinen) että liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) virtaavan liikekielen. Lantio näkyy selkeänä liikekeskuksen paikkana. Liikkeen virtaavuus syntyy keskustalähtöisyydestä (hengitys ja alkuimpulssi), liike virtaa läpi kehon pääliikkeen heijastuessa kaikissa lihasryhmissä. Liikkeet virtaavat sekä liikkeiden sisällä että liikkeistä toisiin luontevasti ja vaivattomasti sitoen liikkeet liikesarjoiksi. Joustavat, sulavat liikkeet ja rentouden sekä jännityksen vaihtelut luovat harmonisen ja taloudellisen kokonaisuuden. Ryhmän liikkuminen näyttää vaivattomalta ja tarkoituksenmukaiselta.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Paikoin pieniä puutteita keskustaliikunnassa. Esimerkiksi virtaavuuden viimeistelyssä pieniä virheitä tai pientä jännittyneisyyttä joissain liikkeissä.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Selkeitä puutteita keskustaliikunnassa, esim. liikekeskus ei ole lantiossa. Virtaavuus usein heikkoa, esim. liike ei virtaa loppuun asti tai liikkeitä ei sidota toisiinsa saumattomasti. Keskeiset asiat, kuten dynaaminen voimakäyttö, jännityksen ja rentouden vuorottelu sekä ojennuksen ja laukeamisen vuorottelu heikosti hallussa, esim. pystyjouaston asento väärä.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Tanssillisen voimistelun keskustalähtöisen tekniikan peruseriaatteet eivät toteudu. Kokonaisliikunta ei toteudu, heijastuminen ja sitominen puuttuvat. Virtaavuutta ei ole liikkeissä eikä liikesarjoissa.



## 2. Hyvin harjoiteltu, varma suoritus

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	<p><b>Tanssillisen voimistelun liiketekniikan osaaminen näkyy erinomaisesti harjoitellussa suorituksessa, ja liikkeiden suorituspuhtaus on erinomaisella tasolla.</b></p> <p>Liikkeet ja liikesarjat suoritetaan yhdenaikaisesti ja yhdenmukaisesti (silloin, kun on tarkoitus). Liikemuodot ja -radat ovat yhteneviä (silloin kun niiden on tarkoitus olla). Musiikki ja liike toimivat sujuvasti yhteen. Ohjelma on erinomaisesti harjoiteltu, voimistelijoista näkyy suoritusvarmuus ja pystytään ilmaisemaan vapautuneesti liikekieltä.</p>
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p><b>Suoritus on hyvällä tasolla, mutta pientä haparointia on havaittavissa.</b></p> <p>Liikkeet ja liikesarjat suoritetaan suurimmaksi osaksi yhdenaikaisesti ja yhdenmukaisesti (silloin, kun on tarkoitus). Liikemuodot ja -radat ovat suurimmaksi osaksi yhteneviä (silloin kun niiden on tarkoitus olla). Musiikin käytön ja liikkeiden suorituksen välillä pientä epävarmuutta. Suorituksen viimeistelyssä pientä epävarmuutta.</p>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p><b>Suorituksessa on selkeitä virheitä liikkeiden ja liikesarjojen yhdenaikaisessa ja yhdenmukaisessa suorittamisessa (suoritus hapuileva).</b></p> <p>Selkeitä virheitä liikkeiden suorituspuhtaudessa. Musiikin ja liikkeiden yhdistämisessä selkeitä puutteita.</p>
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	<p>Useampi voimistelija ei muista ohjelmaa kokonaan. Vakavia puutteita kautta linjan liikkeiden <b>yhdenaikaisuudessa</b> ja suorituspuhtaudessa. Musiikki ja liike eivät kohtaa.</p>



### 3. Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinta

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinta erinomaista ja monipuolista. Vartaloliikkeet on suoritettu puhtaasti keskustaliikuntatekniikalla. Liikkeet ja liikesarjat suoritetaan sujuvasti.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinta hyvää. Vartaloliikkeiden suorituksessa keskustaliikuntatekniikalla pieniä puutteita esim. liikkeiden linjauksessa tai liikkeiden loppuun asti virtaamisessa. Liikkeiden ja liikesarjojen sujuvassa suorituksessa pieniä puutteita.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinnassa selkeitä puutteita. Keskustaliikuntatekniikka ei näy liikkeiden suorituksessa selkeästi, esim. lantio liikekeskuksena ei näy tai vauhtiheitoissa ei ole painovoiman hyväksikäyttöä.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden osaaminen heikkoa. Tanssillisen voimistelun vartalon liikkeitä ei ole havaittavissa.



#### 4. Kehon kannatus ja ryhti

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Kehon kannatus ja ryhti ovat erinomaisia sekä liikkuvissa että paikallaan pysyvissä liikkeissä, esim. hyppyissä, syöksyissä, lattialiikkeissä ja tasapainoliikkeissä (nivelketju, vastavaikuttajalihakset). Liikkeissä on havaittavissa selkeää virtaavaa kannatusta.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Kehon kannatus ja ryhti ovat pääsääntöisesti hyvällä tasolla, esim. keskivartalon kannatuksessa satunnaisesti havaittavissa pientä periksiantavuutta esim. jalan nostossa. Esim. kulmaistunnassa alaselkä ei täysin suoristu, hyppyissä lantio ei ole täysin kannateltu
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Kehon kannatuksessa ja ryhdissä on selkeitä puutteita, esim. keskivartalon kannatus häviää usein ja vartalo on "löysä". Esim. hyppyissä lantio kääntyy hallitsemattomasti eteen tai taakse, syöksyn linja pullistelee eteen, taakse tai sivulle, virtaava kannatus puuttuu.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Ryhdyssä ja vartalon kannatuksessa ei ole nähtävissä ydinkohtia (nivelketju, jalkapohjan tukipisteet, lantion asento, vastavaikuttajalihakset, olkapäät rentoina).



## 5. Jalkatekniikka

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Jalkojen aukikierto on kautta linjan erinomaista ja näkyy kaikissa liikkeissä. Jalka ja jalkaterä on loppuun asti napakasti ojennettu. Liikkeissä, joissa noustaan päkiöille, noustaan riittävän ylös korkeille päkiöille. Lantion liikkuvuus on riittävää suhteessa valittuihin jalkaliikkeisiin. Hypyn neljä vaihetta (vauhdinotto, ponnistus, ilmalento, alastulo) toteutuvat erinomaisesti.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Jalkojen aukikierrossa satunnaisesti pientä puutetta. Jalka ojentuu, mutta jalkaterän loppuun asti ojentumisessa pientä puutetta. Päkiöille nousussa pientä puutetta. Hypyn vaiheissa pieniä puutteita.
4-6p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Jalkojen aukikierron osaaminen selvästi puutteellista. Jalkojen ojentuminen hyvin satunnaista, jalat voimattomat. Lantion liikkuvuus suhteessa valittuihin liikkeisiin puutteellista. Useammassa hypyn vaiheessa suuria puutteita.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Jalkojen aukikiertoa ei ole, jalat kiertyvät paikoin sisäänpäin. Jalkojen ojennus puuttuu. Hyppytekniikka heikkoa.



## 6.Käsiliikkeiden hallinta tanssillisen voimistelun tekniikkaa hyödyntäen

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	<p><b>Käsiliikkeet lähtevät lantion liikekeskuksesta ja hartiaseudun liikekeskus jatkaa käsiliikkeitten suorittamista.</b></p> <p>Rintakehä on avoin eikä olkapäät nouse jännittyneenä ylöspäin. Tasot, suunnat ja tietyille käsiliikkeelle ominainen liikerata on laaja ja sujuva.</p> <p>Käsiliikkeet virtaavat loppuun asti ("elävät kädet").</p>
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p>Käsiliikkeet lähtevät pääsääntöisesti liikekeskuksesta.</p> <p>Hartioissa pientä ajoittaista jännittymistä havaittavissa.</p> <p>Tasoissa, suunnissa ja liikeradoissa ajoittain pientä epäselvyyttä.</p> <p>Käsiliikkeissä havaittavissa esim. pientä kulmikkuutta, jolloin virtaavuus on hieman puutteellista.</p>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p>Käsiliikkeet hyödyntävät vain satunnaisesti liikekeskusta.</p> <p>Hartiaseutu jännittynyt, ja rintakehän avoimuus on vaillinainen.</p> <p>Tasot, suunnat ja liikeradat melko epäselviä.</p> <p>Virtaavuutta ei ole havaittavissa.</p>
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	<p>Käsiliiketekniikka vielä heikkoa.</p> <p>Käsien linjat tai liikkeet eroavat voimistelijoiden kesken, jolloin on mahdotonta tietää, mitä käsillä oli tarkoitus tehdä liikkeessä.</p>

**HUOM!** Muutamissa käsiliikkeissä, kuten vetoliike, työntöliike, isku ja painaminen, vartalo on voimakkaasti mukana ja liike heijastuu vartaloon, mutta varsinaista ohimenevää pystyjoustoja ei ole. Käsiliikkeitä voidaan tehdä hyvin erilaisista alkuasennoista tai liikkeistä aloittaen, ja tämä saattaa vaikuttaa liikkeen virtaukseen ja heijastumiseen vartaloon.



## 7. Kuvioiden, siirtymien, tasojen ja suuntien toteuttaminen

Tässä arviointikohdassa arviointiin vaikuttaa jo 1-2 voimistelijan suorituksen epätarkkuus.

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Kuviot selkeät ja siirtymät huomaamattomia. Voimistelijat ehtivät paikoille tai liikkuvat kuvioissa ilman, että se häiritsee liikkeiden tekemistä.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Kuviot ja siirtymät pääsääntöisesti selkeitä. Joissain kuvioissa voimistelijat joutuvat korjaamaan paikkoja. Symmetrisiksi tarkoitetut kuviot eivät löydä täysin muotojaan.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Osa kuvioista ja siirtymisistä on selkeästi puutteellisia ja epäselviä. Kuviot "ajautuu" niin ahtaaksi, ettei liikkeitä pysty suorittamaan. Symmetrisiksi tarkoitetut kuviot eivät toteudu selkeästi.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Kuvioita ei erota toisistaan.



## 8. Turvallisuus ja voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien riittävyys

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Voimistelijoiden kaikki fyysiset ominaisuudet (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) ovat <b>tässä kilpailusuorituksessa</b> sillä tasolla, että <b>koko</b> suoritus on sujuva ja turvallinen, liikkeet tehdään loppuun asti ja liikkeet/liikesarjat tehdään oikealla <b>suoritus</b> tekniikalla esim. keskivartalon tuki/kannatus hyppyissä, taivutuksissa kannatus, hyppyjen ponnistus oikealla tekniikalla, nostot.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Paikoin osa-alueella on pieniä puutteita, mutta pääsääntöisesti suoritus on hyvää tasoa. <b>Joukkueen sisällä on vaihtelua fyysisissä ominaisuuksissa (esim. liikkuvuus tasapainossa osalla puutteellinen, hyppyissä/hyppelyissä pieniä puutteita ponnistuksessa ja keskivartalon kannatuksessa).</b>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Jollain osa-alueella on suuria virheitä, esim. keskivartalon kannatus heikkoa ja se näkyy mm. tasapainoa vaativissa liikkeissä, hyppyjen ponnistus on hidas eli napakkuus ja "sähäkkyyttä" puuttuvat, alastulo on puutteellinen eikä se toteudu turvallisesti, liikkuvuuden puute näkyy liian pieninä liikeratoina oikealle suoritustekniikalle, ohjelmaa ei jakseta suorittaa "täysillä" loppuun asti eli kestävyys on puutteellista.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Fyysiset ominaisuudet ovat heikot.



## 9. Esiintyminen ja ilmaisu

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Ilmaisu on kokonaisvaltaista ja monivivahteista kehonkieltä. Voimistelijat ovat läsnä, täysillä mukana koko suorituksen ajan, ja läsnäolo ja vuorovaikutus ovat aistittavissa. Voimistelijat uskaltavat ilmaista ja heittäytyä ohjelmaan. Esiintyminen on keskittynyttä, luontevaa ja rentoutunutta ja joukkueen kesken yhdenmukaista.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Ilmaisu, läsnäolo tai vuorovaikutus herpaantuvat paikoin, "pudotaan roolista". Yliyrittämisen seurauksena aitous häviää paikoin ilmaisusta ja siitä tulee "päälle liimattua".
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Ilmaisu pääsääntöisesti puuttuu, voimistelijat keskittyvät tekniseen suorittamiseen. Voimistelijoiden läsnäolo ja vuorovaikutus on erittäin puutteellista, esim. voimistelijat katsovat lattiaan, katseet harhailevat. Esiintyminen on jännittynyttä ja epävarmaa.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Esiintyminen ja ilmaisu on erittäin heikkoa.



## Koreografian tanssillisen voimistelun arviointiperusteet

### 1. Koreografian rakenne

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Tanssillisen voimistelun koreografiasta löytyy alku, keskiosa ja loppu. <b>Sillä on tasapainoinen, koko koreografian läpi kantava rakenne.</b> Koreografiassa on selkeä kohokohta tai selkeitä kohokohtia <b>sekä myös tasaisempia osuuksia, "suvanto"vaiheita.</b> Koreografia soljuu luontevasti alusta loppuun. <b>Liikkeiden ja liikesarjojen asettelu on sujuvaa.</b> Koreografian rakenne muodostaa kokonaisuuden.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografialla on selkeä alku, keskiosa, kohokohta/kohokohtia ja loppu, mutta jokin niistä ei nivoudu yhteen. Koreografian eteneminen keskeytyy hetkellisesti, notkahdus. Koreografiassa on jokin kohta, joka vaatii <b>perustellusti</b> vielä kehittelyä.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografia on sommiteltu tasapaksuksi. Samanlaisia liikkeitä/liikesarjoja toistetaan runsaasti. Koreografian alku, keskiosa, kohokohta/kohokohdat tai loppu eivät erotu toisistaan. Koreografian <b>rakenteelliset osat eivät</b> "täytä tehtäväänsä" eli eivät kuljeta koreografiaa eteenpäin.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Koreografia muistuttaa enemmän harjoitussarjaa tai yksittäisiä liikkeitä irrallaan olevissa kuvioissa. Koreografiasta ei löydy lainkaan alkua, keskiosaa, kohokohtaa/kohokohtia tai loppua.

**HUOM! Tauot ovat sallittuja! Harkittu tauko ei tarkoita koreografian rakenteen katkeamista (tai yksittäisen liikkeen/liikesarjan katkeamista).**



## 2. Liikemateriaalin yhdistäminen musiikkiin, musiikin käyttö

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Koreografiassa on hyödynnetty musiikin rakennetta monipuolisesti esim. kohokohtia, nyansseja, tunnelmaa, rytmiä. Koreografiaan on valittu musiikkia tukevaa tai tarkoituksenmukaisesti rikkovaa liikemateriaalia. Liikkeet ja liikesarjat/koreografia yhdessä musiikin kanssa luovat tasapainoisen kokonaisuuden. Valittu musiikki mahdollistaa tanssillisen voimistelun periaatteiden mukaisen liikekielen.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografia on suunniteltu musiikkiin, mutta musiikin rakennetta ei ole aina hyödynnetty liikemateriaalin valinnassa (pois lukien tarkoituksenmukaiset musiikin ja liikkeen rikkomiset). Tanssillisen voimistelun periaatteiden mukaista liikekieltä ei pystytä toteuttamaan paikoittain valittuun musiikkiin.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Musiikista ei ole hyödynnetty sen rakennetta. Koreografiaan valittujen liikkeiden kesto tai dynamiikka ei ole linjassa musiikin tuoman tempon, rytmin tai voimakkuuden kanssa. Musiikki on valituille liikkeille liian hidasta tai nopeaa jossain yksittäisissä liikesarjoissa. Tanssillisen voimistelun periaatteiden mukaista liikekieltä ei pystytä kautta linjan suorittamaan valitussa musiikissa.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Musiikki ja tanssillisen voimistelun liikemateriaali eivät yhdisty ollenkaan. Musiikki on valituille liikkeille liian hidasta tai nopeaa läpi koko ohjelman.

**Huomautus:** Jos musiikin laulannollinen sisältö on pahasti ristiriidassa liikkeeseen, voidaan siitä mainita erikseen kirjallisessa palautteessa.



### 3. Liikekielen sopivuus koreografiaan

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Valittu tanssillisen voimistelun liikekieli sopii koreografiaan ja tuo esiin sekä visualisoi teemaa/aihetta selkeästi. <b>Liikekieli välittää myös koreografian tunnelmaa.</b> Koreografian punainen lanka kantaa alusta loppuun, välillä kevyemmin, välillä voimakkaammin. Liikekielestä on luettavissa koreografian taito ilmaista ajatuksiaan. <b>Koreografia rakentuu tanssillisen voimistelun periaatteista ja silloin koreografia on tanssillisen voimistelun tavoitteiden suuntainen.</b>
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Valittu liikekieli sopii pääsääntöisesti koreografiaan. Teemaan sopivassa, yhtenäisessä liikekielessä pieniä puutteita <b>esim. paikoin valitut liikkeet eivät tue teemaa ja tunnelmaa.</b>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Liikekieli ei tue teemaa / <b>tunnelmaa</b> eikä tanssillisen voimistelun periaatteiden toteutumista. Valitut liikkeet ja liikesarjat eivät muodosta kokonaisuutta. Koreografian alku, loppu tai joku muu vaihe eroaa selkeästi liikekieleltään tai tunnelmaltaan niin paljon, että se vaikuttaa olevan osa jotain toista koreografiaa. Koreografiassa on selkeä teema tai tunnelma, joka kumpuaa esimerkiksi musiikista, asusta tai sommittelusta, mutta valittu liikekieli ei tue teemaa.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Liikekielestä ei välity teema / <b>tunnelma</b> . <b>Valittu</b> teema näkyy ainoastaan nimessä, musiikissa tai asuissa. Ei eettisesti sopiva.



#### 4. Dynamiikan ja tempon vaihtelut tanssillisen voimistelun liikkeissä ja liikesarjoissa

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Tanssillisen voimistelun liikkeitä ja liikesarjoja tukee valittu tempo ja dynamiikka sujuvasti ja mielenkiintoisesti. Liikkeet ja liikesarjat on suunniteltu sujuviksi, niiden suoritustempo ja dynaamisuus eli voimanvaihtelu ovat taloudellisia ja tarkoituksenmukaisia ja liiketekniikkaa tukevaa. Koreografiassa on selkeästi havaittavissa vaihtelua sekä tempon että dynamiikan osalta.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Liikkeet on suunniteltu pääsääntöisesti suoritettavaksi luontevalla tempolla.  Tempon ja voiman vaihteluissa on kuitenkin pieniä puutteita esim. <b>tempollisesti jokin liike on suunniteltu väärin.</b>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Tempon ja voiman vaihteluita on satunnaisesti. Pääosin ohjelmassa liikkeet on suunniteltu suoritettavaksi samalla perustempolla ja tasaisella voimankäytöllä.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Tempon ja voiman vaihteluita ei ole sommiteltu liikkeisiin eikä liikesarjoihin. Musiikissa kuuluvia dynamiikan ja tempon vaihteluita ei ole lainkaan hyödynnetty sommittelussa. Liikkeet ja/tai liikesarjat ovat tasapaksuja.



## 5. Esiintymisalueen käyttö, kuviot, tasot, suunnat ja siirtymiset

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	<p>Koreografia hyödyntää selkeästi eri alueita esiintymisalueesta ja se on linjassa koreografian kokonaisuuden kanssa. <u>Tämä ei tarkoita sitä, että jokaista esiintymisalueen kohtaa tarvitsisi käyttää.</u></p> <p>Koreografiassa on havaittavissa erilaisia kuvioita, suuntia, tasoja sekä siirtymiä.</p> <p>Koreografia rakentuu myös liikkuen eli kuvioiden vaihdokset ovat sujuvia ja loogisia, ja ne ovat yhtä hyvin suunniteltuja kuin paikallaan pysyvissä kuvioissa toteutetut koreografian osat.</p> <p>Koreografiassa on ryhmän sisällä vaihtelevuutta tasoissa, suunnissa, ryhmittymissä, siirtymisissä sekä liikkeiden ja liikesarjojen suoritusjärjestyksessä (esim. kaanoneissa).</p> <p><b>Voimistelijoiden paikat vaihtuvat selkeästi.</b></p>
7-8 p PIENÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p>Koreografiassa on selkeät kuviot, tasot ja siirtymiset, ja sitä esitetään eri suuntiin, mutta koreografiassa nähdään pysähtyneisyyttä joko kuvioissa, suunnissa tai tasoissa.</p> <p>Koreografia hyödyntää esiintymisaluetta, mutta yksittäisissä kuvioissa, tasoissa, suunnissa tai siirtymisissä voi olla hieman kehitettävää.</p> <p>Esimerkiksi jotkut kuviot on suunniteltu liian laajoiksi/ahtaiksi/haastaviksi, <b>ja ne ovat mahdotonta toteuttaa.</b></p>
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	<p>Koreografiassa hyödynnetään melko vähän esiintymisaluetta.</p> <p>Koreografian kuviot eivät ole selkeitä.</p> <p>Kuvioiden/siirtymien/tasojen/suuntien käyttö on yksipuolista, esim. koreografia on suunniteltu vain yhteen suuntaan tai siirtymät toteutetaan usein samoilla liikevalinnoilla.</p> <p>Kuvioissa ei mahdu ajoittain suorittamaan valittuja liikkeitä.</p> <p>Liikkumiset eivät tue koreografian kuvioihin siirtymistä.</p> <p>Koreografian kuviot tukeutuvat selvästi liikaa tiettyihin voimistelijoihin.</p>
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	<p>Koreografiassa ei hyödynnetä esiintymisaluetta.</p> <p>Koreografia painottuu vain yhteen esiintymisalueen kohtaan (esim. koko koreografia suoritetaan alueen keskellä/takana/edessä).</p> <p>Kuvioiden/siirtymien/tasojen/suuntien käyttö on heikkoa.</p> <p>Valitut liikkeet tai liikesarjat eivät sovi yhteen tilan käytön kanssa (esimerkiksi kuvioissa ei mahdu suorittamaan valittuja liikkeitä).</p> <p>Koreografiassa on toistuvat tai yksipuoliset kuviot.</p>



## 6. Tanssillisen voimistelun liikkeiden vaikeusasteen ja koreografian soveltuminen joukkueelle

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Koreografia sopii joukkueen taitotasolle ja tanssillisen voimistelun tekniikka toteutuu koreografiassa sujuvasti. Koreografiaan on sommiteltu vaikeita tanssillisen voimistelun liikkeitä, jotka vastaavat joukkueen taitotaso. Joukkue pystyy tulkitsemaan sujuvasti valittua liikekieltä.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVASSA KOHDASSA	<b>Jommalla kummalla</b> arvioitavalla osa-alueella on pieniä puutteita. Koreografiaan on sommiteltu joukkueelle selkeästi joitakin liian vaikeita tanssillisen voimistelun liikkeitä <b>ja koreografia haastaa paikoin joukkuetta</b> .
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVASSA KOHDASSA	Koreografian sisältövalinnoissa on selkeitä puutteita - liian vaikeita liikkeitä ja koreografisia seikkoja ja/tai musiikki ei sovi joukkueelle, esim. alle 16-vuotiaiden sarjoissa musiikki on aikuismaista tai kertoo aikuisille sopivasta teemasta. Koreografiaan on sommiteltu joukkueelle paljon liian vaikeita tai liian helppoja tanssillisen voimistelun liikkeitä.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Koreografia on selkeästi suunniteltu liian vaikeaksi joukkueelle. <b>Molemmilla</b> osa-alueilla vakavia puutteita. Esim. liikekieli ei ole tanssillista voimistelua. Esim. koreografia ei sovi joukkueelle eettisesti.



## 7. Koreografian elämyksellisyys, omaperäisyys ja kekseliäisyys

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Koreografia erottuu selkeästi omaksi kokonaisuudekseen. Koreografiassa on yhdistetty liikkeitä tai liikesarjoja persoonallisella tavalla, joka sopii teemaan, musiikkiin ja joukkueen voimisteliijoille. Koreografian "käsiä" näkyy. Koreografia tuntuu uniikilta ja tuottaa "ahaa-elämyksen". Tanssillinen voimistelu näkyy koreografiassa kautta linjan.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografia on selkeä oma kokonaisuutensa, ja siinä on persoonallista otetta, mutta ns. "ahaa-elämys" jää uupumaan. Tanssillinen voimistelu näkyy koreografiassa kautta linjan.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Lähes koko koreografiassa on käytetty liikkeitä ja liikesarjoja odotettavissa olevalla tavalla perusmuodoissaan. Persoonallinen ote puuttuu. Tanssillinen voimistelu näkyy pääosin koreografiassa.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Koreografiassa on käytetty liikkeitä ja liikesarjoja vaatimattomasti ja hyvin odotettavissa olevalla tavalla perusmuodoissaan. Tanssillinen voimistelu näkyy vain ajoittain koreografiassa.



## 8. Vuorovaikutuksen toimivuus

Pisteet	Kuvaus
9-10 p SUJUVAA	Koreografiaan pystytään tuomaan vuorovaikutteinen, yhtenäinen tunnelma voimistelijoiden yhtenäisellä voimistelutyyllillä, vahvalla tekemiseen sitoutumisella, tekemisen intensiteetillä ja lajiteknisellä osaamisella. Voimisteliijoilla on vahva kosketuspinta toisiinsa ja joukkue "puhaltaa yhteen hiileen". Koreografiasta löytyy sekä voimistelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta että kontaktia yleisöön.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografian vuorovaikutus ja tunnelma rakoilevat <b>paikoin, mutta ne kantavat</b> pääsääntöisesti läpi koko ohjelman.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografiassa vuorovaikutus ja tunnelma välittyy ainoastaan satunnaisissa liikkeissä, esim. pariliikkeissä. Voimistelijat ovat "omassa kuplassaan" eikä voimistelijoiden välille synny kosketuspintoja.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Koreografiassa ei ole vuorovaikutusta, tai se on hyvin heikkoa.



## 9. Kokonaisuus

9-10 p SUJUVAA	Yksityiskohtia myöten loppuun mietitty kokonaisuus. Koreografia on eheä, viimeistelty, tasapainoinen ja visuaalinen kokonaisuus. Koreografian eri osa-alueet muodostavat kokonaisuuden, joka sopii joukkueelle ja tukee teeman/aiheen välittymistä. Myös puvustus, kampaus ja mahdollinen ehostus ovat osa visuaalista kokonaisuutta. Tärkeintä ei ole se kenellä on eniten tai näyttävintä vaan se että kokonaisuus toimii hyvin. Koreografiassa on hyödynnetty tanssillisen voimistelun peruseriaatteita ja <b>tavoitteita</b> , jotka tuovat kokonaisuuteen elämyksellisyyttä ja ilmaisullisuutta.
7-8 p PIENIÄ PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Kokonaisuus on hyvä, mutta jossain kohdassa koreografia hetkellisesti "katkeaa" tai tunnelma häviää. Jossain koreografisessa osa-alueessa on pieniä puutteita.
4-6 p SUURIA PUUTTEITA ARVIOITAVAS SA KOHDASSA	Koreografiasta välittyy tunne, että liikkeitä on yhdistelty peräkkäin, mutta ne eivät muodosta kantavaa liikekieltä. Teeman/aiheen välittyminen on heikkoa, ja näin kokonaisuus jää selkeästi muodostumatta.
1-3 p USEITA SUURIA PUUTTEITA	Koreografia on peräkkäin sommiteltujen irrallisten liikkeiden jatkumo, joka ei muodosta lainkaan kokonaisuutta.