

Naisten telinevoimistelu, maajoukkueelinjan 1. luokan pakolliset liikesarjat

Päivitetty 27.1.2025

Tutustu voimassa olevaan kansalliseen kilpailujärjestelmäohjeeseen.

Tuomarit, kuten NTV kansallisen kilpailujärjestelmän tuomariohjesäännöissä kerrotaan.

Pakollisissa luokissa sarjojen liikkeet tulee tehdä kullakin telineellä erikseen mainitussa järjestyksessä. Pakollisissa liikesarjoissa arvostelu alkaa 10 pisteestä. Jos ohjeissa ei ole erillistä mainintaa virhevähennyksistä, arvioidaan liikesarjat FIGin juniorisääntöjen mukaan.

Huomioitavaa

- Permantomusiikit lähetetään kilpailun järjestäjälle Kisanetin kautta.
- Ei ajanottoa eikä linjatuomareita.
- Liikkeiden suorittaminen väärässä järjestyksessä = oma sommitelma.
- Jos liike puuttuu, vähennetään siitä puuttuva liike, mutta ei lisäksi omaa sommitelmaa
- Sarjaan saa tehdä oman koreografian, mutta ei lisätä Coden liikkeitä, jos lisää niin vähennetään oma sommitelma 0,3 + suoritusvirheet
- Nojapuilla ylimääräiset heilahdukset arvioidaan väliheilahduksiksi (-0.50 p).
- **Valmentaja saa olla varalla suoritusten aikana.**
- **Yhden ylimääräisen maton (enintään 40 cm) käyttö on sallittu jokaisen telineen alla tai alastuloissa ja niitä saa tarvittaessa suorituksen aikana siirtää.**
- **Lisäksi nojapuilla ns. heittomaton käyttö on sallittu.**
- **Vähennys mattoon osumisesta sääntöjen mukaisesti.**

Ellei erikseen mainita

- puomin ja permannon liikkeitä ei tarvitse tehdä yhdistelmänä
- puomin ja permannon liikkeiden alastulot saa tehdä yhdelle tai kahdelle jalalle
- puomille ja permannolle saa tehdä oman koreografian eli valita sideosat, käännökset, käsien liikeradat ja askelten määrän.

Hyppy

Urhonhyppy

- Hyppyteline, korkeus 115 cm
- Matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
- Yksi ponnistuslauta (FIG pehmeä tai kova)
- Juoksuvauhtiradan pituus 20-25 m

VIRHEET		VÄHENNYKSET			
1. hyppy: Urhonhyppy					
Ensimmäinen lentovaihe	0.1	0.3	0.5	1.0 tai enemmän	
Lantiikulma / Vartalon kaari	x	x			
Polvet koukussa	x	x	x		
Jalat tai polvet erillään	x	x			
Käsityöntövaihe					
Vuorottainen käsikosketus	x				
Käsivarret koukussa / Hartiakulma	x	x	x		
Poikkeama pystysuorasta linjasta	x				
Toinen lentovaihe					
Liiallinen vartalon taitto-ojennusliike ”snap”	x	x			
Korkeus	x	x	x		
Suora vartalon asento ei säily	x	x			
Polvet koukussa	x	x	x		
Jalat tai polvet erillään	x	x			
Riittämätön pituus	x	x			
Poikkeama suorasta linjasta	x				
Dynaamisuus	x	x			
Alastulovähennykset Coden mukaan					
Muut virheet					
Ylimääräinen vauhdinotto				1.0	
Käsityöntö vain yhdellä kädellä				2.0	
”Kippuraurho”				5.0	
Avustus				Hyppy on mitätön.	

Nojapuut

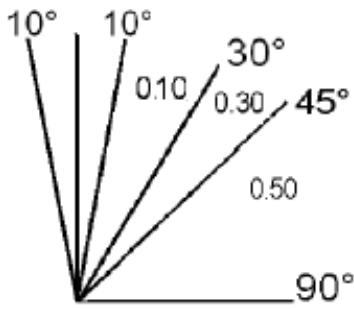
Nojapuuaisa, korkeus 255 cm

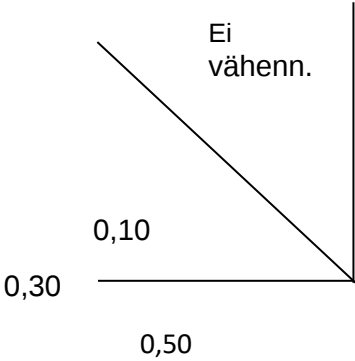
- Ei ala-aisaa, mutta ala-aisan tilalle voi laittaa kuminauhan
- **Matot 20 cm, alastulomatto 10 cm**

Riipunta, vauhdinottoheilahdus (ei arvostella)

1. Kippi
2. Selinheilahdus käsinseisontaan (jalat yhdessä tai avaten)
3. Pyörähdysliike käsinseisontaan
4. Heilahdus eteenpäin - ½-käännös myötäotteelle ("venäläinen käännös")
5. Jättiläinen
6. Jättiläinen, josta laskeutuminen nojan kautta kaarivauhtiin
7. Takaheilahdus
8. Merimiesvoltti suorin vartaloin (alastulo)

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman putoamista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	TEKNIikka	VIRHEET	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
Vauhdinottoheilahdus		Ei arvostella		
1. Kippi	1.0			
2. Selinheilahdus käsinseisontaan	1.0	Jalat yhdessä tai avaten, käsivarsien oltava ojennettuina	- selinheilahduksen laajuus	0.1 pystytasosta 10-30° 0.3 pystytasosta 30-45° 0.5 pystytasosta > 45° Alle vaakatason - ei arvoa 1.0 
3. Pyörähdysliike käsinseisontaan	1.0		- pyörähdysliikkeen laajuus	0.1 pystytasosta 10-30° 0.3 pystytasosta 30-45° 0.5 pystytasosta > 45° Alle vaakatason - ei arvoa 1.0

4. Venäläinen käännös	1.0	Käännöksessä 1 käsi kerrallaan, lopetus myötäotteelle	- molemmat kädet kääntyvät yhtä aikaa - käännöksen valmistumisen kulma	0.3 0.1 yli vaakatason mutta ei 45° 0.3 vaakatasossa 0.5 alle vaakatason 
5. ja 6. jättiläinen	1.0			
6. laskeutuminen kaarivauhdin kautta takaheilahdukseen	1.0		- puuttuva kaarivauhti	1.0
9. Merimiesvoltti suorin vartaloin	1.5	Voltin tulisi pyöriä vähintään aisan korkeudella (ei vaadita Coden mukaista alastulojen laajuutta)	- taittovoltti - kerävoltti	0.5 1.0
Muita virheitä		Vähennys		
Oma sommitelma		0.3		
Avustus		1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)		

Puomi

Puomi (FIG) korkeus 125 cm $\pm$ 1 cm

- Matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
- Yksi ponnistuslauta (FIG pehmeä)

1. Ylöstulona punnerrus käsinseisontaan, laskeutuminen puomille vapaavalintaiseen asentoon
2. Flikki
3. Harppaushyppy – sissonne TAI tasaspagaattihyppy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, harppaushypyssä kumpikin tekniikka sallittu)
4. Siltakaato eteenpäin TAI tik-tak-siltakaato
5. Piruetti vähintään 360°
6. Vaaka 2 s
7. Alastulona kärrynpyörä, taaksepäin voltti kerien alastulona

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman putoamista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
1. Ylöstulona punnerrus käsinseisontaan	1.0	
2. Flikki	1.0	
3. Harppaushyppy – sissonne TAI tasaspagaattihyppy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, harppaushypyssä kumpikin tekniikka sallittu)	1.0 – 1.0	Ei voimistelullista yhdistelmää 0.3
4. Siltakaato eteenpäin tai tik-tak-siltakaato	1.0	
5. Piruetti vähintään 360°	1.0	Käännös jää vajaaksi = puuttuva liike
6. Vaaka 2 s	0.5	Vaaka pysyy alle 2 s 0.3 Jalkojen avaus 160-179 ° 0.1 Jalkojen avaus 135-159 ° 0.3 Jalkojen avaus alle 135 ° = puuttuva liike
7. Kärrynpyörä, taaksepäin voltti kerien alastulona	1.0 - 1.0	
Muita virheitä	Vähennys	
Oma sommitelma	0.3	
Avustus	1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)	

Taiteellisuusvähennykset koko sarjasta

	0.10	0.20	0.30
Suorituksen taiteellisuus Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjan ajan - Huono vartalon kannatus (pää, hartiat, keskivartalo) - Riittämätön liikelaajuus - Riittämätön eri vartalonosien käyttö - Riittämätön jalannostojen ja -heittojen laajuus - Huono jalkatyöskentely - Jalkaterät eivät ojennu / ovat hallitsemattomat / ovat sisäkierrassa - Puutteellinen relevé-työskentely (relevé = korkea päkiäasento) Rytmä ja tempo - Riittämätön vaihtelu liikkeiden rytmisä ja tempossa (muut kuin arvo-osat) > MJL 1.1k: Puuttuva rytmi/tempo sarjassa (sarjan pitää edetä sujuvalla rytmillä). Sarjan suoritus koostuu toisiinsa liittymättömistä liikeosista ja liikkeistä (sujuvuuden puute)	X X - - X X X	X X	
Kokoonpano Taulukoimaton ylöstulo Koko telineen riittämätön käyttö: - Sivuttaisten liikkeiden puute (muut kuin arvo-osat) - Puuttuvat puomin läheisten liikkeiden yhdistelmät/liikkeet, joissa vartalon osa (reisi, polvi tai pää) koskettaa puomia (ei tarvitse olla arvo-osa) Liikkeiden yksipuolinen käyttö: - Enemmän kuin yksi ½ käänös suorin jaloin kahdella jalalla sarjan aikana	- X X X		

Permanto

Permantokanveesi (FIG) 12 x 12 m

1. Piruetti vähintään 360°
2. Puolivoltti eteenpäin, alastulo kahdelle jalalle – voltti eteenpäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)
3. Polvi-istunnasta ponnistus haaran kautta käsinseisontaan, jossa käännös 360° ja kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan, josta käännös spagaattiin
4. Arabialainen – 2 flikkiä – jännehyppy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)
5. Perhonen (eteenpäin tai sivuttain)
6. Harppaushyppy, kadettihyppy (dance passage)
7. Kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan (fritti), jossa 180° käännös ja kuperkeikka eteenpäin
8. Arabialainen – flikki – voltti taaksepäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)

Sarja arvostellaan Coden mukaan huomioiden alla olevat virheet vähennyksineen. Liikkeestä saa vähentää enintään sen arvon ilman kaatumista, mikäli sitä yritetään.

LIIKE	ARVO	Codesta poikkeavat VÄHENNYKSET
1. Piruetti 360°	1.0	Käännös jää vajaaksi: - piruetti 180° 0.5 - piruetti <180° = puuttuva liike
2. Puolivoltti eteenpäin, alastulo kahdelle jalalle – voltti eteenpäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)	1.0 – 1.0	Akrobaattinen sarja puuttuu 0.5
3. Polvi-istunnasta ponnistus haaran kautta käsinseisontaan, jossa käännös 360° ja kuperkeikka eteenpäin haaraistuntaan, josta käännös spagaattiin	0.5 0.5 0.5	Käännös jää vajaaksi: - alle 45° = liikkeen tarkkuus 0.1 - 45° tai enemmän = puuttuva liike 0.5 Virheellinen spagaattiasento 0.1/0.3
4. Arabialainen – 2 flikkiä – hyppy (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä, ei vaadita jännehyppyä)	1.0 – 2x1.0 – 0.5	Akrobaattinen sarja puuttuu 0.5
5. Perhonen (eteenpäin tai sivuttain)	1.0	
6. Harppaushyppy, kadettihyppy (dance passage)	1.0 – 1.0	Dance passage puuttuu 0.3
7. Kuperkeikka taaksepäin käsinseisontaan (fritti), jossa 180° käännös ja kuperkeikka eteenpäin	0.5 0.5	
8. Arabialainen – flikki – voltti taaksepäin kerien (liikkeet pitää tehdä yhdistelmänä)	1.0 – 1.0 – 1.0	Akrobaattinen sarja puuttuu 0.5

Naisten telinevoimistelu, maajoukkueelinjan 1. luokka

Muita virheitä	Vähennys
Oma sommitelma	0.3
Avustus	1.5 (sisältää avustetun liikkeen arvon ja suoritusvirheet)

	0.10	0.20	0.30
Suorituksen taiteellisuus Riittämätön suorituksen taiteellisuus koko sarjan ajan: - Huono vartalon kannatus (pää, hartiat, keskivartalo) - Huono jalkatyöskentely - Jalkaterät eivät ojennu / ovat hallitsemattomat / ovat sisäkierrossa - Riittämätön liikelaajuus - Riittämätön eri vartalon osien käyttö - Riittämätön liikkeiden vaativuus <i>(Vaativa ja luovuutta osoittava liike: vaatii harjoittelua, koordinaatiota ja valmistautumista.)</i>	X	X	
Musikaalisuus - Ilmaisun riittämätön yhteys musiikin tyyliin > MJL 1.lk: Puutteellinen kontakti ympäristöön. - Riittämätön yhteys musiikkiin, osittain tai koko sarjan ajan - Liike ja musiikin isku tapahtuvat eri aikaan sarjan lopetuksessa	X	-	-
Musiikki Musiikin muokkaus Huonosti muokattu musiikki	X	X	X
Kokoonpano - Huono tai yksipuolinen koreografia kulmissa - Permannonläheisen liikkeen puuttuminen (vähintään vartalon, reiden, polven tai pään kosketus permantoon)	-		