SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

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

Tarkennettu sääntöjä muuttamatta 11.3.2025

Sisällys

1. YLEISTÄ 4

1.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN 4
1.2. KILPAILUSARJAT 4
1.2.1. Kilpasarjat 4
1.2.2. Harrastesarjat 5
1.3. OSANOTTO-OIKEUS 5
1.4. KILPAILUJOUKKUE 5
1.5. ILMOITTAUTUMINEN JA OSANOTON VARMISTUS 6
1.6. KILPAILUOHJELMA 6
1.6.1. Ohjelma 6
1.6.2. Ohjelman pituus 6
1.6.3. Musiikki 7
1.7. KILPAILUALUE 7
1.8. KILPAILUASU 7
1.8.1. Puku 7
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. Hypyt 14
2.1.4. Yhdistelmät 15
2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa 15
2.2. TEKNISEN ARVON MUODOSTUMINEN YLI 14-VUOTIAIDEN KILPASARJOISSA 16

3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO KILPASARJOISSA 17

3.1. TAITEELLINEN LAATU (AV-A) 17
3.1.1. Voimistelullinen arvo 18
3.1.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka 18
3.1.2. Ohjelman rakenne 19
3.1.2.1. Yhtenäisyys 19
3.1.3. Ilmaisu ja musiikki 22
3.1.4. Yleisvähennykset 23
3.1.4.1 Akrobatialiikkeet 23
3.1.5. Taiteellisen laadun arviointi (AV-A) 25
3.2. TAITEELLISET ELEMENTIT (AV-B) 28
3.2.1 Taiteelliset vaikeusosat 28
3.2.2. Yhteistyöelementit 31
3.2.3. Omaperäisyys 32
3.2.4. Taiteellisten elementtien arviointi (AV-B) 34
3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B) 35

4. TEKNISET VAATIMUKSET YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA 36

4.1. VARTALONLIIKKEET 36
4.2. TASAPAINOT 36
4.3. HYPYT 38
4.4. ASKELSARJA 39
4.5. YHDISTELMÄT 39
4.6. TEKNISET VAATIMUKSET VÄLINEOHJELMISSA 40
4.7. TEKNINEN ARVO YLI 14-VUOTIAIDEN HARRASTESARJOISSA 41

5. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO HARRASTESARJOISSA (AV) 43

5.1. VOIMISTELULLINEN ARVO 43
5.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka 43
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
5.2.3. Tempo ja dynamiikka 48
5.3. ILMAISU, OMAPERÄISYYS JA MUSIIKKI 48
5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli 48
5.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö 48
5.3.3. Musiikki 49
5.3.4. Omaperäisyys 50
5.4. YHTEISTYÖ-ELEMENTIT 50
5.4.1. Joukkueen yhteistyö ilman nostoa 51
5.4.2. Parin ja/tai trion yhteistyö ilman nostoa 51
5.4.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja 51
5.4.4. Joukkueen kaanon 51
5.5. YLEISVÄHENNYKSET 52
5.5.1. Akrobatialiikkeet 52
5.5.2. Nostot ja yhteistyöelementit 53
5.5.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus 53
5.5.4. Joukkueen sisääntulo 53
5.5.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta 53
5.5.6. Kilpailuasu, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä 54
5.5.7. Kilpailuohjelman pituus 54
5.6. SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVIOINTI 54

6. SUORITUS 57

6.1. SUORITUKSEN ARVIOINTI 58
6.2. Suorituksen ylituomarivähennykset 61

7. TUOMARISTO 62

7.1. YLEISTÄ 62
7.2. TUOMARISTON KOKOONPANO 62
7.2.1. Tuomaripaneelit 62
7.2.2. Ylituomari 63
7.2.3 Rajavalvojat 64
7.2.4. Ajanottajat 64

8. PISTELASKU 65

8.1. PISTEIDEN MUODOSTUMINEN KILPASARJOISSA 65

8.2. PISTEIDEN MUODOSTUMINEN HARRASTESARJOISSA 65
8.3. OSA-ALUEIDEN PISTEIDEN LASKEMINEN 66
9. PALKITSEMINEN 66
OMAT MUISTIINPANOT: 67

1. Yleistä

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, satojen tai jopa tuhansien tuntien yhteisen työn tulos. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu.

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 seurayhtymälle. 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 ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta vuodella tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

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

Yli 18 -vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 18 vuotta täyttävät tai sitä vanhemmat voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta alaspäin yhdellä vuodella ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta vuodella tai kahdella vuodella alaspäin, 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 %:n 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.

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 viimeistään kilpailuvuonna 25 / 35 / 45 vuotta. Kaikkien voimistelijoiden tulee täyttää kilpailuvuonna vähintään 18-vuotta. Yläikärajaa ei ole. Sarjoja ei yhdistetä, vaikka osallistujia olisi vähän.

1.3. Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seurayhtymät. 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 mestaruustason (Suomen mestaruus / Voimisteluliiton mestaruus) kilpailuun. Kaudella tarkoitetaan erikseen syksyn ja kevään kilpailukausia.

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.

14-16v. ja 16-18v. sarjoissa kilpailujoukkueen kokoonpano voi vaihtua alkukilpailun ja finaalin välillä, mikäli joukkueessa on useampi ikäpoikkeus tai mikäli joku voimistelija on estynyt kilpailemasta toisena päivänä esim. loukkaantumisen ja/tai sairastapauksen takia. Sarjan ikäpoikkeussäännön tulee toteutua matolla voimistelevassa kokoonpanossa ja kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä. Tällä mahdollistetaan se, että jokainen joukkueen jäsen pääsee kilpailemaan kauden pääkilpailussa.

Yli 18-vuotiaiden sarjoissa kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä joukkueen sisäisellä päätöksellä, ikäpoikkeamia voi olla kolmella voimistelijalla. Sarjan ikäpoikkeussäännön tulee toteutua matolla voimistelevassa kokoonpanossa ja kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä.

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

1.6.1. Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä, syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Yli 25-, 35- ja 45-vuotiaiden harrastesarjoissa ei ole välineohjelmia. Ohjelman ei tarvitse olla uusi eikä sille ilmoiteta nimeä.

Voimisteluvälineenä voi olla yli 14-vuotiaiden sarjoissa naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Koko joukkue suorittaa kilpailuohjelman samalla ja samanlaisella välineellä. Samanlaisella 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 koristeltu.

1.6.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on kilpasarjoissa 2.10–2.30 minuuttia ja harrastesarjoissa 1.40–2.10 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 sisääntulo 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 pyydetyssä muodossa. Säveltäjien nimi(t) ja musiikin nimi tulee toimittaa järjestäjille pyydettäessä. Seuraavat tiedot tulee olla selvästi merkitty musiikkitiedostoon:

- seuran ja joukkueen nimi
- kilpailusarja

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 tai siirtää suorituspaikkaansa myöhemmäksi vain "force majeure" huomattava äänijärjestelmän virhe) sattuessa. Näissä tapauksissa valmentaja on välittömästi yhteydessä kilpailun järjestäjään, joka on yhteydessä tuomaristoon. Ohjelman toistamiseen tai suorituspaikan siirtoon vaaditaan ylituomareiden hyväksyntä. 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.

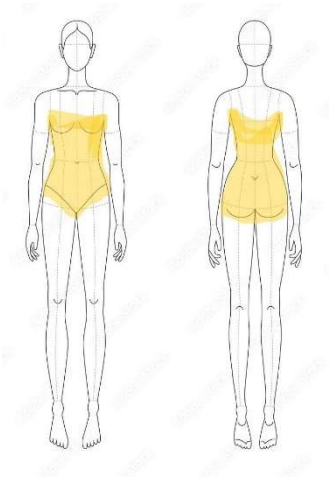
- Suorituksen ylituomari (EXE YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta voimistelijan *tai välineen* rajanylityksestä. Rajanylitysvähennykset tehdään rajavalvojien ehdotuksesta.

1.8. Kilpailuasu

1.8.1. Puku

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

Voimistelijan ns. uimapukualueella (kuvassa keltaisella merkitty alue) puku EI SAA olla läpinäkyvä ja paljastaa voimistelijan ihoa. Uimapukualueella läpikuultavan tai verkkokankaan alla tulee olla joko ihonvärinen lycra TAI samanlainen kokonainen aluspuku kaikilla. Läpikuultava kangas on sallittu hihoissa,



decolte-alueella, yläselässä sekä jaloissa lantion alapuolella. Aluspuku ja alusvaatteet eivät saa näkyä puvun hihansuista, selkäaukosta (esim. pisara-aukko) tai jalansuista.
Voimistelupuvun kaula-aukko saa olla edessä korkeintaan rintojen yläosassa ja/tai takana korkeintaan lapaluiden alareunassa. Puvun alla käytettävä aluspuku tulee näkyessään olla koko joukkueella samanlainen. Puvussa sallitaan pakaran alaosaan ulottuva hame. Kilpailuasu ei saa häiritä tai estää liikkeiden näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.

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

Kilpailuasussa sallittuja ovat:

- voimistelutossut
- sukkahousut/trikoot, 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 määritelty Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitosäännöissä.
- Hiuskoriste (max koko 5x10cm) korkeus päänahasta max. 1 cm

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

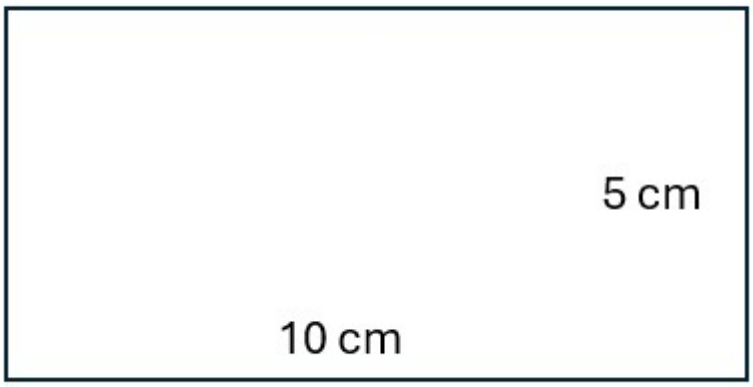
Kilpailuasun tulee olla esteettinen, se ei saa loukata uskontoa/kansalaisuutta tai ilmaista poliittista asennetta/mielipidettä.

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

1.8.2. Hiukset ja meikit

Hiuksien (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Kampauksessa sallitaan yksi hiuskoriste, kooltaan max. 5x10cm, korkeus päänahasta korkeintaan 1 cm. Nutturan ympäri kiedottava koristenauha tai donitsi ei ole sallittu. Hiuskoristeen tulee olla kaikilla voimistelijoilla samanlaisia. Voimistelijoiden kampauksen on pysyttävä muuttumattomana ohjelman alusta loppuun. Jokaisesta avautuneesta kampauksesta seuraa yleisvähennys taiteelliselta tuomaristolta.

Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista.
Hiusvärit, jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ovat kiellettyjä.



Kuva 1: Esimerkki hiuskoristeen sallitusta koosta

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 huulipunan väri, värilliset piilolinssit jne. eivät ole sallittuja. Tekoripset ovat sallittuja, mutta eivät saa olla pidemmät kuin 1 cm.

Kuva 2: Käytännön vinkki kilpaurheiluperiaatteiden mukaiseen meikkiin. Jos asetat kynän nenän sivulta silmän nurkkaan ja kulmakarvan päähän (=punainen viiva kuvassa), tulee rajausten ja luomivärien pysyä tämän viivan yläpuolella.

- 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.**

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. Välinetarkistuksessa 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 18-20cm
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 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 vähintään 40cm
Paino	Keilojen paino vähintään 150g / 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 kiinnitettävän nauhan pää voi olla enintään 1m matkalta kaksinkertainen. Lähinnä keppiä olevassa päässä saa olla enintään 5 cm pituinen, hyvin ohut vahvistus ommeltuna nauhan väliin.

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, voimistelija, koreografi) 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 hakea vireystilaa suoritukseen esimerkiksi hypyillä tai läpsyttelyillä kilpailumaton välittömässä läheisyydessä, yleisölle näkyvissä, vaan tämä tulee tehdä ennen sisääntulopaikalle siirtymistä. Mikäli kilpailu viivästyy joukkueesta riippumattomasta syystä (esim. tuomarineuvottelu) ja joukkue on jo ohjattu näkyville odottamaan sisääntuloa, on vireystilan haku sallittua, kunhan se ei viivästytä kilpailua tai häiritse muita kilpailijoita.

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

Kilpailuohjelman aikana valmentajien ja muiden joukkueen jäsenten on pysyttävä valmentajille osoitetussa paikassa. He eivät saa olla näkyvissä lähellä mattoa. Tämä johtaa taiteellisesta tehtävään vähennykseen.

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

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

- Sommittelun taiteellinen ylituomari **(AV YT)** tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1/kerta voimistelijan tuottaa ohjelman aikana äänen. **Kilpasarjoissa vähennyksen tekee AV-A ylituomari.**

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

2.1. Vaadittavat vaikeusosat

2.1.1. Vartalonliikkeet

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

Sommittelun tulee sisältää vähintään:
– 2 erilaista totaali aaltoliikettä
– 2 erilaista totaali vauhtiheittoa
– 4 vartalon A-, B tai C-liikesarjaa, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotuista vartalonliikkeistä jatkuvuutta korostaen.

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	**Arvo**
Totaali aaltoliike	0.3
Totaali vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritetun 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

Vaadittavat 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 tai yhdistelmien vartalosarjoihin.

2.1.2. Tasapainot

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

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.

Tasapainon arvo on aina 0.2.

Tasapainot	Arvo
Tasapaino	0.2
Tasapainosarja	0.4

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia.

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

Tasapainojen tulee olla kestoltaan 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°.
    - Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
    - Voidaan tehdä koko jalkapohja maassa tai päkijällä
    - 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 (2) lattiatuesta lähtevää tasapainoa. Jos lattiatuesta lähteviä tasapainoja on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan 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.

2.1.3. Hypyt

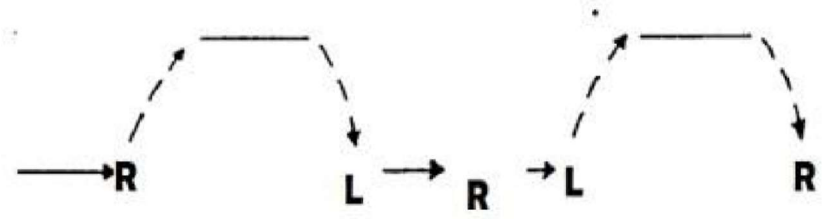
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Hypyn arvo on aina 0.2

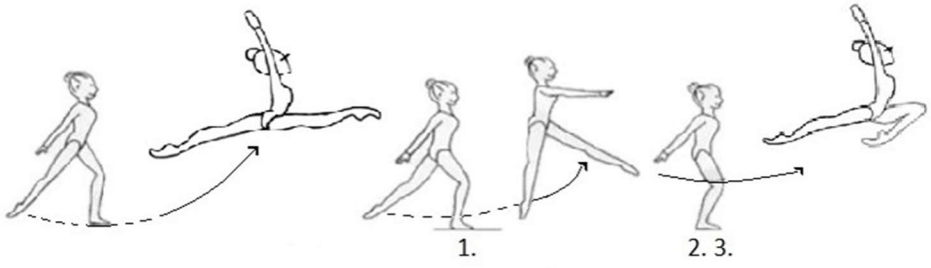
Hypyt	Arvo
Hyppy	0.2
Hyppysarja	0.4

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 jalkapohjille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi (2) hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai säärelle / toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Hypyt, jotka tulevat alas jalkapohjille ja jatkuvat siitä suoraan vartalonliikkeeseen esimerkiksi kuperkeikkaan, ovat sallittuja.

Ohjelmassa sallitaan yksi (1) taakse taivuttava hyppy ja yksi (1) hyppy, jossa on vartalon kierto. Vain ensimmäisenä suoritettu huomioidaan tekniseen arvoon, vaikka se olisi soolo. Taivuttavan tai kiertävän hypyn voi suorittaa kaanonissa ja hypyn muoto voi olla eri esim. taaksetaivuttava/kiertävä spagaatihyppy ja taaksetaivuttava/kiertävä kissahyppy, kunhan se on tekniseen arvoon sommiteltu yhdeksi hypyksi. Muita vartalonliikkeitä saa yhdistää vapaasti hyppyihin.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

- ilmalennon hyvä korkeus ja laajuus
- tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa 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, 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 yhdistelmää. Koko joukkueen tulee suorittaa samanlaiset variaatiot. Tekniseen arvoon lasketaan maksimissaan viisi (5) erilaista yhdistelmää.

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 hyppyyn / tasapainoon) saa ylimääräisen +0.1 lisäpisteen.

2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineliikkeiden vaatimusten osalta sääntöjä tullaan täydentämään kevään 2025 aikana.

2.2. Teknisen arvon muodostuminen yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–8.0.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

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 **TAI** Tasapainc + 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

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, vaikeusosa on maksimissaan kahdessa eri muodossa ja se on oikealla tekniikalla suoritettuna.

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.

3. Ohjelman sommittelun taiteellinen arvo kilpasarjoissa

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 suoritetut 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 tehden tarvittavat vähennykset taiteellisesta laadusta.

Voimistelullinen arvo max. 1.2	**Ohjelman rakenne max. 1.9**	**Ilmaisu ja musiikki max. 0.9**
Puutteellinen joukkuevoimistelutekniikan - vallitseva -0.4 - osittain -0.2 Puutteellinen liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus - vallitseva -0.4 - osittain -0.2 Jatkuvuuden katkeaminen: epälooginen yhdistäminen tai staattinen voimistelija - 0.1 joka kerta max. -0.4	Yhtenäisyyden puute - 0.1 Puutteellinen sommittelun monipuolisuus: - Tason ja suunnat -0.2 - Alueenkäyttö ja kuviot -0.4 - Siirtymiset -0.3 - Vartalonliikkeet -0.2 - Hypyt -0.2 - Tasapainot - 0.1 Puutteellinen tempo ja dynamiikka - 0.4	Puuttellinen sommittelun luonne ja tyyli -0.2 Puutteellinen ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.2 Musiikki vähennykset -0.5
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET		

3.1.1. Voimistelullinen arvo

3.1.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliteltyyn 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, jotka suoritetaan joukkuevoimistelutekniikalla, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

Joukkuevoimistelutekniikan 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.

Sujuva 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

3.1.1.3. Jatkuvuus

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

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt tai suoritetut nostot tai pre-akrobaattiset elementit, pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja), liikesarjojen aikana sekä liikesarjojen sekä kuviovaihtojen epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu). Huom. Tavallinen juoksu on sallittua yhdistettynä hypyn vauhdinottoon tai yhdistettynä muuhun liikesukuun. Irrallinen juoksu ennen vauhdinottoa tai kuviosiirtymänä johtaa vähennykseen.

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistämiset ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- staattinen voimistelija ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Jatkuvuuden maksimivähennys on 0.4

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 tulee olla monipuolinen ja vaihteleva. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri tempolla ja dynamiikalla suoritettavia kohtia, suuntien ja tasojen vaihtelua, alueen ja kuvioiden monipuolista käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.
Koko ohjelman tulee olla vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hypyt) vaikeusosat tulee olla tasaisesti ripoteltuna ohjelmaan.

3.1.2.2.1. Suuntien ja tasojen monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti eri suuntia (rintamasuunta eli vartalon neliö eteenpäin, taaksepäin, sivusuuntaan, vinosti) ja suuntien tulee olla selkeästi näytetty. Joukkueen tulee hyödyntää eri tasoja (matalat tasot: esim. lattialla; ylätasot: esim. seisoma-asennossa vartalo ylhäällä tai ilmassa kuten hypyissä; 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

Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on 0.2.

3.1.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus

Joukkueen tulee käyttää koko kilpailualuetta. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 10 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä. Uuden kuvion ei tarvitse olla heti valmiina vaan siihen siirtymiseen voidaan käyttää aikaa.

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Samassa kuviossa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta

- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 10 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on 0.4.

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, tulee askelilla olla yhtenevä tyyli ja niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana. Samalla siirtymistavalla tarkoitetaan esimerkiksi toistuvasti kipittäen siirtymistä tai toistuvasti samanmuotoisella vartalonliikkeellä siirtymistä esimerkiksi taivuttamalla eteen. Erilaisilla vartalonliikkeillä ja vartalosarjoilla on hyväksyttävää siirtyä ohjelmassa useammin kuin kolmesti.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

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

Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on 0.3

3.1.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä ja liikesarjoja. Samanmuotoista vartalonliikkeitä saa käyttää enintään kolmesti ohjelman aikana. Tällä tarkoitetaan samaa vartalonliikettä, esimerkiksi taivutusta sivulle, joita saa olla erilaisin variaatioin korkeintaan kolmesti. Tämän lisäksi on sallittua tehdä taivutuksia esimerkiksi eteen ja taakse, niin että taivutusten kokonaismäärä on enemmän kuin kolme.

<u>Monipuolisuus täyttymisen kriteerit:</u>

- Ohjelmassa näytetään kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy) ja niiden variaatioita.
- Liikkeitä suoritetaan eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimankäytöllä ja tempolla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan ja liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

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

Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.2.

3.1.2.2.5. Tasapainojen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja, 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.

Monipuolisuuden kriteerit:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)
- Erilaiset muodot: vartalonliikkeisiin yhdistämällä, käden tuella ja ilman, koukistetuin ja suorin jaloin (jokin näistä näyttettävä)

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1

3.1.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus

Sommittelun tulee sisältää erilaisia hyppyjä. Erilaiset ponnistustekniikat sekä tasajaloin 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 kriteerit:

- Erilaiset ponnistukset: eri hyppytekniikat on esitettävä, yhden jalan ponnistus ja tasaponnistus
- Erilaiset suunnat: käännöksen/pyörimisen kanssa, eteenpäin liikkuva (molemmat näytettävä)
- Erilaisia muodot: vartalonliikkeet kanssa tai ilman, suorin ja koukisteluin jaloin, suppeat ja laajat (esimerkiksi kerähyppy ja spagaattihyppy) amplitudit (jokin näistä näytettävä)

Ohjelma voi sisältää maksimissaan yhden hypyn taaksetaivutuksella ja yhden hypyn kierrolla. Jos osa joukkueesta suorittaa esimerkiksi spagaattihypyn ja loput joukkueesta spagaattihypyn taaksepäin taivutuksella, se lasketaan yhdeksi sallituksi taaksepäin taivutukseksi.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

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

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.2.

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 sekä osioina, voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri nopeuksilla ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee selvästi olla vähintään yksi nopea ja yksi hidas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Voimakkaat ja kevyet osiot ohjelmassa
Voimankäytön vaihtelut näytetään keveinä ja voimakkaina liikkeinä ja osioina läpi ohjelman. Voimistelijoiden tulee pystyä suorittamaan liikkeitä ja liikesarjoja eri voimankäytöllä ohjelman aikana. Ohjelmassa tulee olla selvästi vähintään yksi keveä ja yksi voimakas osio. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

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

Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on –0.4.

3.1.3. Ilmaisu 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 vartalonkäyttö
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 tulee olla esteettinen; tämä voi näkyä liikkeissä ja ilmaisun tyylissä. Ilmaisullisen vartalonkäytön tulee olla 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 vartalonkäytön vähennykset:

- Vartalonkäyttö ei ole ilmaisullista ja/tai sopivaa joukkuevoimisteluun:
    - joissakin ohjelman osissa: -0.1
    - vallitsevana ohjelman aikana: -0.2

3.1.3.3. Musiikki
Musiikin tulee tukea ohjelman ideaa ja ilmaisua. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia. Ohjelmassa voimistelijoiden liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Kun musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, tulee sen näkyä ohjelman sommittelussa. Ohjelman musiikin tulee olla dynamiikaltaan ja tempoltaan vaihtelevaa. Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason tulee vastata voimistelijoiden ikä- ja taitotasoa.

Ohjelman sommittelun tulee täydentää musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodiaa. Lisäksi ohjelmassa tulee näyttää musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen käyttö. 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. 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 joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1
- Musiikki päättyy ennen voimistelijan viimeistä liikettä: -0.1
- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti, musiikkikoosteen laatu on heikko): -0.1 / kerta

Musiikin enimmäisvähennys on 0.5

3.1.4. Yleisvähennykset

3.1.4.1 Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeissä voimistelijan vartalo kääntyy ylösalaisin joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobatialiikkeissä sallitaan ohjelmassa vain rajattu määrä. Akrobatialiikkeissä on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.
Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa liikkeen aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobatialiikkeet:

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

Kielletyt akrobatialiikkeet:
Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

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

Akrobatialiikkeiden vähennykset:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike

3.1.4.2. Nostot ja yhteistyöliikkeet

Nosto on yhteistyöliike, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

Sallitut nostot:
Ohjelmassa voi olla nostoja ja/tai erilaisia yhteistyöliikkeitä, jotka on suoritettava:

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyjä huomioiden (terveysnäkökulmat)
- Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
- Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Kosketus nostettavaan säilyy koko noston ajan

Nostojen ja yhteistyöliikkeiden on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Kielletyt nostot:
Seuraavat nostot ja yhteistyöliikkeet ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija kannattelee yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden voimistelijan painon
- Nosto 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:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty nosto tai yhteistyöliike: -0.5 / kerta / liike

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:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

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

Maksimivähennys uskonnollisesta, kansallisesta tai poliittisesta loukkauksesta on 0.3

3.1.4.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

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

3.1.4.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1 / kerta
- Valmentajan / muun joukkueen jäsenen kommunikointi suorituksen aikana, joukkueen avustaminen: -0.3
- Voimistelijan / valmentajan toiminta: -0.3

3.1.4.6 Kilpailuasu, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaus ja meikki

Puvun, kampauksen ja meikin vähennykset:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

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

AV-A ylituomarin vähennykset (rajanvalvojien ehdotuksesta):

- Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / irronnut osa
- Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

3.1.4.7 Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:
AV-A ylituomarin vähennys (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta täydestä sekunnista: -0.1 / sekunti

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 vähennyksille

AV-A Taiteellisen laadun vähennystaulukko

AV-A	Virheet ja vähennykset	Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		**1.2**
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: -0.2 joissakin ohjelman osissa -0.4 vallitsevana ohjelman aikana	0.4
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti yhdistetty: -0.2 joissakin ohjelman osissa -0.4 vallitsevana ohjelman aikana	0.4
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0,1 / kerta Staattinen voimistelija ohjelman aikana: -0,1 / kerta	0.4
RAKENNE		**1.9**
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa. - 0.1 per puuttuva suunta tai taso	0.2
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / kerta Aluetta ei käytetä monipuolisesti: Osa kilpailualueesta jää käyttämättä: -0.1 Vähemmän kuin 10 kuviota: - 0.1	0.4
	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 Samanlaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1	0.2
	Tasapainojen monipuolisuus: ei täytä kriteerejä - 0,1	0.1
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1 Useampi kuin yksi taaksepäin taivuttava tai kiertävä hyppyä: -0.1	0.2
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 toteutuu vain osittain: -0.1 Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2	0.2
Ilmaisullinen kehonkieli	Kehonkieli ei ole ilmaisullista: Joissakin ohjelman osissa: -0,1 Vallitsevana ohjelman aikana: -0,2	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 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
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
Joukkueen avustaminen	-0.3	-0.3
Voimistelijan / valmentajan toiminta	-0.3	-0.3
VÄHENNYKSET (AV-A YT vähentää rajanvalvojien/ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronnut osa	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia
Väriläiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen väriläiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/puuttuva täysi sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

3.2. Taiteelliset elementit (AV-B)

Taiteellisten elementtien maksimipisteet ovat 4.0. Tuomari arvioi sommittelun ohjelmasta löytyvien taiteellisten vaikeusosien avulla lisäämällä pisteisiin löytyneet yhteistyöelementit ja omaperäisyydet.

TAITEELLISET VAIKEUSOSAT MAX. 2.4	YHTEISTYÖELEMENTIT MAX. 0.8	OMAPERÄISYYS MAX. 0.8

3.2.1 Taiteelliset vaikeusosat

Ohjelman tulee sisältää erilaisia vaikeusosia, 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 vaikeusosa. Kaikkien vaikeusosien on oltava loogisesti yhteydessä ohjelmaan ja suoritettu sujuvasti ja hyvällä tekniikalla.

Taiteelliset vaikeusosat		Maksimimäärä	Arvo per kerta	Maksimiarvo
Molemminpuolisuus hypyissä 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

3.2.1.1 Molemminpuolisuus hypyissä 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 vaikeusosa samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos vaikeusosat suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikki vaikeusosat on suoritettava saman jalan liikkuvuussuunnalla. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 90° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taakse liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen. Sivulinjan tasapaino ei täytä tasapainojen puolisuusvaatimusta. Vain yksi jalka saa olla koukussa. HUOM! Passé-tasapaino ei täytä liikkuvuusvaatimusta. Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, penché-tasapaino vasemman jalan varassa oikean jalan ollessa ylhäällä tai illuusio vasemman jalan varassa. 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 etutasapaino oikea jalka ylhäällä.

Tasapainot ja hypyt, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta (esimerkiksi hypyt, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille, kuten sivuharppa, haarataitto tai taittohyppy), eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Arvo jokaisesta hyväksytysti suoritetusta molemminpuolisuuden vaikeusosasta: 0.2/kerta.

3.2.1.2. Vartalosarjat yhdistettynä taiteelliseen vaikeusosaan

Ohjelmassa tulee näyttää

- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy suunnanvaihto ja käännös
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tasojen vaihtelut
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy liikkuminen
- vähintään yksi (1) vartalosarja, johon sisältyy tempon vaihtelut
- 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 suoritetun vartalon liikeyhdistelmään kuuluvan vaikeusosan arvo on 0.2 pistettä. Jokainen vaikeusosa on suoritettava hyvällä tekniikalla. Vaikeusosat, joissa on merkittäviä suorituksellisia virheitä (-0.3 pistettä tai enemmän), eivät saa arvoa.

Huomautus: Enintään kaksi (2) vaikeusosaa 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 käännyttävä vähintään yksi täysi kierros (360°) joko pystyssä tai lattialla. Suunnanvaihdossa on esitettävä vähintään yksi (1) selvästi havaittava suunnanvaihto (eteen, taakse, sivulle, viistoon) sarjan aikana. Huom! Käännöksen voi suorittaa joko yhdellä tai useammalla liikkeellä.
- 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.

3.2.1.2.3. Vartalosarjat, jotka sisältävät liikkumisen

- Liikkumisessa kaikkien voimistelijoiden on liikuttava selvästi vartalosarjan aikana vähintään 1,5 metriä. Liikkuminen tarkoittaa voimistelijan paikan vaihtamista kilpailualueella. Vartalosarjalla liikkuminen voidaan tehdä seisten tai lattiatasossa.

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 kevyiden 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 vaikeusosasta: 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 välillä ei saa olla ylimääräisiä askelia, assemblea, 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

3.2.1.6. Pyörivä hyppy

Ohjelmassa on esitettävä vähintään yksi (1) pyörivä hyppy. Pyörähdyksen tulee olla vähintään 180° muodossa. Kaariharpan tekniikalla suoritetun 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 liikesarja ja kaanon. 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 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-B-arvolla.

Jokaisen onnistuneesti suoritetun 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	Maksimiarvo
Yhteistyöliike ilman nostoa	1	0.2	0.2
Pari/Trio noston kanssa tai ilman	1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja	1	0.2	0.2
Kaanon	1	0.2	0.2

Yhteensä	**0.8**

3.2.2.1. Joukkueen yhteistyöliike ilman nostoa

Joukkueen yhteistyöliike tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava yhteistyöliikkeeseen. Yhteistyöliikettä ei voi suorittaa pienemmissä ryhmissä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

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

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

Koko joukkueen on suoritettava selkeästi havaittava parin/trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä. Pari- ja trioliikkeet voivat olla keskenään erilaisia. Yhteistyöliike parien ja/tai triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Pari- tai trioliikkeissä saa olla nosto. Parin ja/tai trion yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

3.2.2.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja

Joukkueen synkronoitu liikesarja on liikesarja, jonka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtiset liikkeet, kuten esimerkin vartalon liikesarja tai tanssiaskelsarja, joka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Liikesarjan kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskua.

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

Hypyt, tasapainot tai nostot eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liikesarjan aikana.

3.2.2.4. Joukkueen kaanon

Kaanon on liike tai liikesarja, jonka kaikki voimistelijat toistavat samanlaisena, samaan suuntaan, yhtä pitkien aikavälien välein. Kaanon tulee suorittaa vähintään kolmessa (3) vuorossa, lyhyen ajan sisällä toisistaan. Kaksi eri aikoihin suoritettua liikesarjaa ei täytä kaanonin vaatimuksia. Koko joukkueen tulee osallistua kaanoniin. Kaanonin liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä. Kaanon voi sisältää myös hyppyjä ja/tai tasapainoja.

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta yhteistyöelementistä: 0.2

3.2.3. Omaperäisyys

Omaperäinen sommittelu lisää ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten, uudenlaisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja -sarjojen kehittäminen sekä kuvioiden muodostuminen uudella, mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla.

Omaperäisyydet	Maksimiarvo
Omaperäisyys liikkeissä	0-0.2
Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa	0-0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä	0.2
Teemallinen tarina / tyyli	0.2
Yhteensä	**0.8**

3.2.3.1. Omaperäisyys liikkeissä

Ohjelman tulee sisältää liikkeitä, liikeyhdistelmiä ja erilaisten liikeryhmien 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 tyylissä.

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 yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa

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

Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja melodiaan.
Musiikki ja koreografia muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden ja luo katsojille mielenpainuvan elämyksen.

- 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.

3.2.5. Taiteellisten elementtien taulukko (AV-B)

TAITEELLISET ELEMENTIT		MAKSIMIMÄÄRÄ	ARVO PER KERTA	MAKSIMIARVO
Vaikeusosat				**2.4**
Molemminpuolisuus hypyissä ja tasapainoissa		4	0.2	0.8
Vartalosarjat jotka sisältävät	Suunnanvaihto, käännös/pyörähdys	1	0.2	0.2
	Tason vaihto	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/piruetti)		1	0.1	0.1
Pyörivä hyppy		1	0.1	0.1
Yhteistyöelementit				**0.8**
Yhteistyöliike ilman nostoa		1	0.2	0.2
Pari- ja/tai trioliike noston kanssa tai ilman		1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja		1	0.2	0.2
Kaanon		1	0.2	0.2
Omaperäisyys				**0.8**
Omaperäisyys liikkeissä				0.1–0.2
Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä ja kuvioissa				0.1–0.2
Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä				0.2
Teemallinen tarina/tyyli				0.2

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.

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

4.1. Vartalonliikkeet

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

Vartalonliikkeiden arvo:

Vaadittavat vartalonliikkeet	**Arvo**
Totaali aaltoliike	0.3
Totaali vauhtiheitto	0.3

Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritetun 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 totaali aaltoliikettä
– 2 erilaista totaali vauhtiheittoa
– 3 vartalon A-, B- tai C-liikesarjaa, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotusta vartalon liikkeestä jatkuvuutta korostaen. Vartalosarjojen yhteispistemäärä voi olla **maksimissaan 1.3.** Huom! Vaikka joukkue olisi suorittanut 3 x vartalon C-sarjaa, ovat pisteet 1.3. Samanarvoisia sarjoja mukaan saa laskea useampia (esim. 2 x B-sarja ja 1 x C-sarja).

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 tai yhdistelmien vartalosarjoihin.

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

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 noustava vähintään 45°.

Tasapainojen tulee olla kestoltaan 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°.
    - Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
    - Voidaan tehdä koko jalkapohja maassa tai päkiöillä
    - 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 tasapainoja on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan 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.

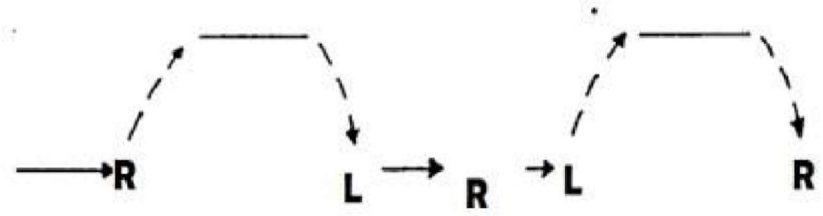
4.3. Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Hypyn arvo on aina 0.1

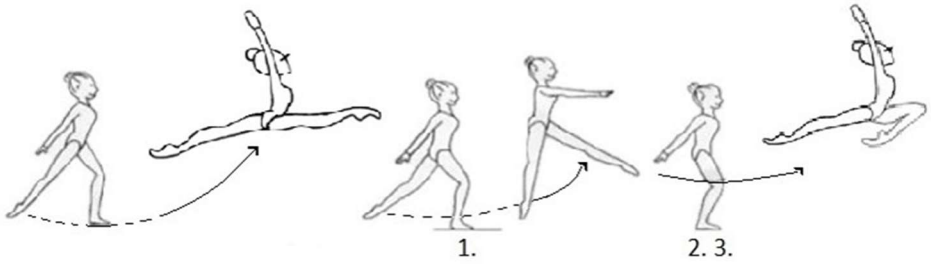
Hypyt	Arvo
Hyppy	0.1
Hyppysarja	0.2

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 jalkapohjille. Ohjelma voi kuitenkin sisältää korkeintaan kaksi hyppyä, jotka laskeutuvat lattialle eri kehon osien varaan esimerkiksi käsille tai säärelle / toiselle polvelle. Jos osia on enemmän, vain kaksi ensimmäistä lasketaan mukaan tekniseen arvoon. Hypyt, jotka tulevat alas jalkapohjille ja jatkuvat siitä suoraan vartalonliikkeeseen esimerkiksi kuperkeikkaan, ovat sallittuja.

Kiellettyjä ovat hypyt, joissa on taaksetaivutus tai vartalon kierto. Näitä hyppyjä ei lasketa ohjelman tekniseen arvoon.

Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

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

4.4. Askelsarja

Sommittelun tulee sisältää vähintään
– **1 askelsarja** (vähintään 6 askelta), joka 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 vartalonliikkeen 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, hypyt). 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. Koko joukkueen tulee suorittaa samanlaiset variaatiot. Tekniseen arvoon lasketaan maksimissaan kolme (e) erilaista yhdistelmää alla olevan taulukon mukaan.

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 mahdollisen yhdistelmän (hyppy / tasapaino yhdistettynä vartalon C-sarjaan tai vartalon C-sarja yhdistettynä hyppyyn / tasapainoon) saa ylimääräisen +0,1 lisäpisteen.

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.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

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** Tasapainc + hyppy

Hypyt ja tasapainot
Max. 0.6

1 hyppy	a' 0.1
1 hyppysarja	a' 0.2

Hypyt yhteensä 0.3

1 tasapaino	a' 0.1
1 tasapainosarja	a' 0.2

Tasapainot yhteensä 0.3

Askelikko
Max. 0.3

1 askelikko a' 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

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalonsarjaa), 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, vaikeusosa on maksimissaan kahdessa eri muodossa ja se on oikealla tekniikalla suoritettuna.

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

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 suoritetut 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 tehden tarvittavat vähennykset taiteellisesta laadusta ja puuttuvista yhteistyöliikkeistä.

Ohjelman sommittelun taiteellinen arvio (AV) koostuu:

Taiteellinen arvo (AV) **Max 5.0**

Voimistelullinen arvo **Max. 1.2**	**Ohjelman rakenne** **Max. 1.9**	**Ilmaisu, omaperäisyys ja musiikki** **Max. 1.1**	**Yhteistyöliikkeet** **Max. 0.8**
Puutteellinen joukkuevoimistelutekniikan - vallitseva -0.4 - osittain -0.2 Puutteellinen liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus - vallitseva -0.4 - osittain -0.2 Jatkuvuuden katkeaminen: epälooginen yhdistäminen tai staattinen voimistelija - 0.1 joka kerta Max. -0.4	Yhtenäisyyden puute -0.1 Puutteellinen sommittelun monipuolisuus: - Tason ja suunnat -0.2 - Alueenkäyttö ja kuviot -0.4 - Siirtymiset -0.2 - Vartalonliikkeet -0.2 - Hypyt -0.2 - Tasapainot -0.2 Puutteellinen tempo ja dynamiikka -0.4	Puutteellinen sommittelun luonne ja tyyli -0.2 Puutteellinen ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.2 Omaperäisyys -0.2 Musiikki -0.5	Yhteistyöliike ilman nostoa -0.2 Pari / Trio ilman nostoa -0.2 Synkronoitu liikesarja -0.2 Kaanon -0.2
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET			

5.1. Voimistelullinen arvo

5.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka

Joukkuevoimistelun (AGG) filosofia perustuu harmonisiin, rytmisiin ja dynaamisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan luonnollisen hengityksen ja voiman käytöllä, osoittaen jatkuvuutta ja sujuvuutta. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet perustuvat tyyliteltyyn 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, jotka suoritetaan joukkuevoimistelutekniikalla, on oltava vallitsevia ohjelmassa. Sommittelun tulee sisältää monipuolisesti varioituja vartalon liikkeitä eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella dynamiikalla suoritettuna.

Joukkuevoimistelutekniikan 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. Sellaiset ohjelman liikkeet tai osat, jotka häiritsevät tai rikkovat ohjelman jatkuvuutta, johtavat jatkuvuusvähennyksiin.

Jatkuvuusvirheitä ovat esimerkiksi huonosti yhdistetyt tai suoritetut nostot tai pre-akrobaattiset elementit, pysähtyvä ylösalainen pystysuora asento (pää-hartiat-lantio-linja), liikesarjojen aikaiset sekä liikesarjojen väliset epäloogiset yhdistelmät (esim. tavallinen juoksu). Huom. Tavallinen juoksu on sallittua yhdistettynä hypyn vauhdinottoon tai yhdistettynä muuhun liikesukuun. Irrallinen juoksu ennen vauhdinottoa tai kuviosiirtymänä johtaa vähennykseen.

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistämiset ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
- staattinen voimistelija ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta

Jatkuvuuden maksimivähennys 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:

Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta -0.1

5.2.2. Ohjelman monipuolisuus

Ohjelman rakenteen on oltava monipuolinen ja vaihteleva. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri tempolla ja dynamiikalla suoritettavia kohtia, suuntien ja tasojen vaihtelua, alueen ja kuvioiden käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.
Koko ohjelman on oltava vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hypyt) 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 hypyissä; 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

Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on 0.2

5.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus

Joukkueen on käytettävä koko kilpailualuetta. Kuvioiden tulee olla vaihtelevia sekä kooltaan että sijainniltaan kilpailualueella. Ohjelman aikana joukkueen tulee näyttää vähintään 6 geometrisesti erilaista kuviota. Kuvion koon tai suunnan vaihdoksia ei lasketa keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

Sama kuvio voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen sen on muututtava. Kuvio voi muuttua myös yksittäisten voimistelijoiden siirtymisellä. Uuden kuvion ei tarvitse olla heti valmiina vaan siihen siirtymiseen voidaan käyttää aikaa.

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Samassa kuviossa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 6 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on 0.4

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, tulee askelilla olla yhtenevä tyyli ja niiden ei tule sisältää tavallista juoksua tai kävelyä. Sama siirtymistapa ei saa olla liiallisessa käytössä (yli kolme kertaa) ohjelman aikana. Samalla siirtymistavalla tarkoitetaan esimerkiksi toistuvasti kipittäen siirtymistä tai toistuvasti samanmuotoisella vartalonliikkeellä siirtymistä esimerkiksi taivuttamalla eteen. Erilaisilla vartalonliikkeillä ja vartalosarjoilla on hyväksyttävää siirtyä ohjelmassa useammin kuin kolmesti.

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

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

Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on 0.2

5.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä ja liikesarjoja. Samanmuotoista vartalonliikkeitä saa käyttää enintään kolmesti ohjelman aikana. Tällä tarkoitetaan samaa vartalonliikettä, esimerkiksi taivutusta sivulle, joita saa olla erilaisin variaatioin korkeintaan kolmesti. Tämän lisäksi on sallittua tehdä taivutuksia esimerkiksi eteen ja taakse, niin että taivutusten kokonaismäärä on enemmän kuin kolme.

Monipuolisuus täyttymisen kriteerit:

- Ohjelmassa näytetään kaikki perusvartalonliikkeet (aalto, vauhtiheitto, koonto, taivutus, pystyrentous, kierto ja syöksy) ja niiden variaatioita.
- Liikkeitä suoritetaan eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisella voimankäytöllä ja tempolla.
- Liikkeitä suoritetaan paikoillaan ja liikkuen

Vartalonliikkeiden monipuolisuuden vähennykset:

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

Vartalon liikkeiden monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.2

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. Koko joukkueen tulee suorittaa vaikeusosa samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos tasapainot suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikki tasapainot on suoritettava saman jalan liikkuvuussuunnalla. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 45° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taakse liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen. 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 vasenta jalkaa nostaen.

Vaikeusosa täyttää molemminpuolisuuden vaatimuksen, jos se suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti. Tasapainot, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai liikkuvuussuuntaa eivät anna

molemminpuolisuudesta pistearvoa. Myöskään sivusuunnan tasapainot eivät näytä liikkuvuutta.

Tasapainojen monipuolisuuden kriteerit:

- 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 (1) oikean ja yksi (1) vasemman jalan tasapaino

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Molemminpuolisuus ei toteudu: -0.1

Tasapainojen monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.2

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.
Koko joukkueen tulee suorittaa vaikeusosa samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Jos hypyt suoritetaan kahdessa eri muodossa, kaikki hypyt on suoritettava saman jalan liikkuvuussuunnalla. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 45° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taakse liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen.

Esimerkki vasemman puolen liikkeistä on spagaattihyppy vasen jalka edessä, 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.

Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti. Hypyt, jotka eivät näytä vaadittua amplitudia tai puolta (esimerkiksi hypyt, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille, kuten kerähyppy, sivuharppa, haarataitto tai taittohyppy), eivät anna molemminpuolisuudesta pistearvoa.

Hyppyjen monipuolisuuden kriteerit:

- Erilaiset ponnistukset: eri hyppytekniikka on esitettävä, yhden jalan ponnistus ja tasaponnistus
- Molemminpuolisuus hypyissä tulee näyttää: vähintään yksi (1) oikean ja yksi (1) vasemman jalan hyppy

HYPYT TAAKSETAIVUTUKSELLA TAI KIERTÄEN OVAT KIELLETTYJÄ.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Molemminpuolisuus ei toteudu: -0.1

- Ohjelmassa on taaksetaivutusta tai kiertoa hypyissä: -0.1

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on 0.2

5.2.3. 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. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

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. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

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

Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on 0.4

5.3. Ilmaisu, omaperäisyys ja musiikki

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 tulee muodostaa 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

5.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö
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 tyylissä. Ilmaisullisen vartalonkäytön on oltava sopivaa voimistelijoiden ikä- ja taitotasolle sekä joukkueen kyvylle ilmaista valittua tyyliä. Ilmaisun on sovittava tyyliin ja näytettävä luonnolliselta. Ylidramaattisia kasvonilmeitä ei pidetä luonnollisina eikä joukkuevoimisteluun sopivina.

Ilmaisullisen vartalonkäyttö vähennykset:

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

5.3.3. Musiikki

Musiikin tulee tukea ohjelman ideaa ja ilmaisua. Musiikin tulee olla rytmisesti vaihtelevaa, eikä yksitoikkoista taustamusiikkia. Ohjelmassa voimistelijoiden liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus. Kun musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, tulee sen näkyä ohjelman sommittelussa. Ohjelman musiikin tulee olla dynamiikaltaan ja tempoltaan vaihtelevaa. Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason tulee vastata voimistelijoiden ikä- ja taitotasoa.

Ohjelman sommittelun tulee täydentää musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodiaa. Lisäksi ohjelmassa tulee näyttää musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen käyttö. 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. 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 joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1
- Musiikki päättyy ennen voimistelijan viimeistä liikettä: -0.1
- Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti, musiikkikoosteen laatu on heikko): -0.1 / kerta

Musiikin enimmäisvähennys on 0.5

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 tehokeinona.

Omaperäisyydet ovat uusia ja harvoin nähtyjä elementtejä, jotka ovat erityisiä jokaiselle ryhmälle ja ohjelmalle. Omaperäisyydet 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 voi näkyä missä tahansa liikkeessä, eikä sen tarvitse olla teknisesti vaadittu vaikeusosa. 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

Ohjelmassa tulee näyttää erilaisia yhteistyöelementtejä, kuten joukkueen yhteistyöliikkeitä ilman nostoja, parin/trion yhteistyöliikkeitä ilman nostoa, joukkueen synkronoitu liikesarja ja kaanon. 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 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 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	Maksimiarvo

Yhteistyöliike ilman nostoja	1	0.2	0.2
Pari/Trio ilman nostoa	1	0.2	0.2
Synkronoitu liikesarja	1	0.2	0.2
Kaanon	1	0.2	0.2
Yhteensä			**0.8**

5.4.1. Joukkueen yhteistyö ilman nostoa

Joukkueen yhteistyöliike tarkoittaa kaikkien voimistelijoiden yhteistä toimintaa. Se voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Koko joukkueen on selkeästi osallistuttava yhteistyöliikkeeseen. Yhteistyöliikettä ei voi suorittaa pienemmissä ryhmissä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

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

5.4.2. Parin ja/tai trion yhteistyö ilman nostoa

Koko joukkueen on suoritettava parin ja/tai trion yhteistyöliike(et) samaan aikaan tai lyhyen ajan sisällä. Parien/triojen liikkeet voivat olla keskenään erilaisia. Yhteistyö parien/triojen kesken voidaan esittää joko fyysisellä kontaktilla toisten voimistelijoiden kanssa tai kulkemalla voimistelijan/voimistelijoiden yli, ali tai läpi. Parin ja/tai trion yhteistyöliikkeen tulee sisältää selvästi havaittavaa liikettä, asento ei riitä. Huom! Voimistelijoiden ohitusta ei lasketa.

Pari / trio liikkeissä ei saa näyttää nostoa, mutta voimistelijan tukeminen on sallittua.

5.4.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja

Joukkueen synkronoitu liikesarja on liikesarja, jonka koko joukkue suorittaa täysin synkronoidusti samaan aikaan. Koko joukkueen on suoritettava identtiset liikkeet, kuten esimerkin vartalon liikesarja tai tanssiaskelsarja, joka sisältävät vartalon liikkeitä jne. Liikesarjan kesto on vähintään 5 sekuntia/8 iskua.

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

Hypyt, tasapainot tai nostot eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liikesarjan aikana.

5.4.4. Joukkueen kaanon

Kaanon on liike tai liikesarja, jonka kaikki voimistelijat toistavat samanlaisena, samaan suuntaan, yhtä pitkien aikavälien välein. Kaanon tulee suorittaa vähintään kolmessa (3) vuorossa, lyhyen ajan sisällä toisistaan. Kaksi eri aikoihin suoritettua liikesarjaa ei täytä kaanonin vaatimuksia. Koko joukkueen tulee osallistua kaanoniin. Kaanonin liikkeet tulee suorittaa koko vartalolla, esimerkiksi pelkkä käsiliike ei riitä. Kaanon voi sisältää myös hyppyjä ja/tai tasapainoja.

Arvo jokaisesta onnistuneesti suoritetusta yhteistyöelementistä: 0,2

5.5. Yleisvähennykset

5.5.1. Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeissä voimistelijan vartalo kääntyy ylösalaisin joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobatialiikkeissä sallitaan ohjelmassa vain rajattu määrä. Akrobatialiikkeissä on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.
Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa liikkeen aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobatialiikkeet:

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

Kielletyt akrobatialiikkeet:
Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

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

Akrobatialiikkeiden vähennykset:
AV-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike

5.5.2. Nostot ja yhteistyöelementit

Nosto on yhteistyöliike, jossa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan ja hänen painonsa on täysin toisten voimistelijoiden varassa. Kosketuksen tulee säilyä nostettavaan koko noston ajan.

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

- Voimistelijoiden taitoja ja kykyjä huomioiden (terveysnäkökulmat)
- Hyvällä tekniikalla (lihaskontrolli, sujuvuus jne.)
- Loogisesti ohjelmaan liittyen
- Kosketus nostettavaan säilyy koko noston ajan

Nostojen ja yhteistyöelementtien on oltava esteettisiä, eikä niitä saa käyttää liikaa ohjelman aikana.

Kielletyt nostot:
Seuraavat nostot ja yhteistyöelementit ovat kiellettyjä missään ohjelman osassa:

- Yksi voimistelija nostaa yksin yhtä aikaa enemmän kuin yhden toisen voimistelijan painon
- Nosto 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:
AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty nosto tai yhteistyöliike: -0.5 / kerta / liike

5.5.3. 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:
AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

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

Maksimivähennys uskonnollisesta, kansallisesta tai poliittisesta loukkauksesta on 0.3

5.5.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:
AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

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

5.5.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-YT tuomarien ehdotuksen kautta

- Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1 / kerta
- Valmentajan / muun joukkueen jäsenen kommunikointi suorituksen aikana, joukkueen avustaminen: -0.3
- Voimistelijan / valmentajan toiminta: -0.3

5.5.6. Kilpailuasu, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaus ja meikki

Puvun, kampauksen ja meikin vähennykset:
AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

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

AV-A ylituomarin vähennykset (rajanvalvojien ehdotuksesta):

- Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / irronnut osa
- Hiusten värjäyksestä johtuva väriläiskä kilpailualueella: -0.2 / väriläiskä

5.5.7. Kilpailuohjelman pituus

Katso yleiskatsaus: 1.6.2 Kilpailuohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituuden vähennykset:
Vähennykset annetaan AV-ylituomarin toimesta (ajanottajan ehdotuksesta)

- Jokaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta täydestä sekunnista: -0.1 / sekunti

5.6. 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

AV-vähennystaulukko

	Virheet ja vähennykset	Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		**1.2**
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: -0,2 joissakin ohjelman osissa -0.4 vallitsevana ohjelman aikana	0.4
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät eivät ole sujuvasti yhdistetty: -0,2 joissakin ohjelman osissa -0.4 vallitsevana ohjelman aikana	0.4
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät ohjelmassa: -0.1 / kerta Staattinen voimistelija ohjelman aikana-0.1 / kerta	0.4
RAKENNE		**1.9**
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
Monipuolisuus	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa -0,1 per puuttuva taso	0.2
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuvioiden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / kerta Aluetta ei käytetä monipuolisesti: Osa kilpailualueesta jää käyttämättä: -0.1 Vähemmän kuin 6 kuviota: - 0.1	0.4
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirrytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / kerta	0.2
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1 Samanlaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1	0.2
	Tasapainojen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Molemminpuolisuus ei toteudu -0.1	0.2
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Molemminpuolisuus ei toteudu -0.1 Ohjelmassa on taaksetaivutusta tai kiertoa hypyissä: -0.1	0.2
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, MUSIIKKI JA OMAPERÄISYYS		**1.1**
Ohjelman teema ja tyyli	Ohjelman teema ja tyyli puuttuu osittain: -0,1 Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0,2	0.2
Ilmaisullinen kehonkieli	Kehonkieli ei ole ilmaisullista: Joissakin ohjelman osissa: -0,1 Vallitsevana ohjelman aikana: -0,2	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
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 liikesarja - 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
Kampaus 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
Joukkueen avustaminen	-0.3	-0.3
Voimistelijan / valmentajan toiminta	-0.3	-0.3
VÄHENNYKSET (AV YT vähentää rajavalvojien /ajanottajien ehdotusten perusteella)		
Irronneet osat	-0.1 / jokainen osa	ei maksimia
Väriläiskä kilpailualueella	-0.2 / jokainen väriläiskä	ei maksimia
Jokainen ylimääräinen/puuttuva täysi sekunti	-0.1 / per sekunti	ei maksimia

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 yhtäaikaisella 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 kuviosta 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 koordinaatio.
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.

6.1. Suorituksen arviointi

Suorituksen maksimipisteet ovat **10.0**

Vaatimukset ja virhetyypit	**Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa liikkeissä, 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:	- eriaikaisuutta - epätarkkuutta tasoissa tai suunnissa - eriaikaisuutta 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)

<table>
<tr><th>Vaatimukset ja virhetyypit</th><th colspan="3">Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)</th></tr>
<tr><th></th><th>Pieni: -0.1</th><th>Keskisuuri: -0.2</th><th>Iso: -0.3</th></tr>
<tr><td>Vartalon liikkeet:
– puutteellinen tekniikka
– ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä</td><td rowspan="3">Pieni virhe liikkeen tekniikassa</td><td rowspan="3">Osittain virheellinen tekniikka liikkeessä</td><td rowspan="3">Täysin virheellinen tekniikka liikkeessä</td></tr>
<tr><td>Hypyt:
– puutteellinen tekniikka
– ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo)</td></tr>
<tr><td>Tasapainot:
– puutteellinen tekniikka
– ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Kaatuminen missä tahansa liikkeissä, kahden tai useamman vartalonosan tuki</td><td colspan="2">-0.4 jokaisesta kaatumisesta</td></tr>
<tr><td colspan="2">Epäonnistunut nosto</td><td colspan="2">– nosto epäonnistuu: -0.5 joka kerta
– voimistelija(t) kaatuvat/putoavat lattialle nostosta: -0.5 joka kerta
Maksimivähennys nostosta on -1.0 pistettä</td></tr>
<tr><td colspan="2">JV-tekniikka:
– puutteita JV-tekniikassa</td><td colspan="2">-0.3 koko ohjelman ajan</td></tr>
</table>

Välinevähennysten virhetyypit *Vähennykset tarkentuvat kevään 2025 aikana*	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

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.

6.2. Suorituksen ylituomarivähennykset

Suorituksen ylituomari tekee itsenäisesti seuraavat vähennykset. Rajanylitysvähennys tehdään rajavalvojien ehdotuksesta.

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

7. Tuomaristo

7.1. Yleistä

Kilpailuihin osallistuvat seurat ilmoittavat käytettävissä olevat tuomarinsa ja tuomaristot nimeää järjestäjä. Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa tuomaristot nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä. 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.

7.2. Tuomariston kokoonpano

7.2.1. Tuomaripaneelit

Kilpasarjat
Tuomaripaneelin vähimmäistuomarimäärä on 8 tuomaria ja täysi tuomaristo 12 tuomaria.
Tuomaristo jakautuu neljään 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 ja täysi tuomaristo 12 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

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.

7.2.2. 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.

7.2.2.1 Ylituomarivähennykset

Taiteellisen arvon ylituomari (kilpasarjoissa AV-A paneeli, harrastesarjoissa AV-paneeli) tekee tarvittaessa vähennyksiä taiteellisen arvon kokonaispisteistä.

Vähennykset on koottu taulukkoon:

- Kilpasarjoissa luku 3.1.5
- Harrastesarjoissa luku 5.6

Suorituksen (EXE) ylituomari tekee tarvittaessa yleisvähennyksiä suorituksen kokonaispisteistä. Suorituksen ylituomarivähennykset löytyvät kappaleesta 6.2.

7.2.2.2 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 tehtävien pistemuutosten tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydetyissä kohdissa. Neuvotteluissa toimitaan ripeästi, ja pyritään välttämään kilpailun aikataulun myöhästymistä.

7.2.3 Rajavalvojat

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

- Jokainen kilpailualueen rajan ylitys tulee ilmoittaa lippua nostamalla ja merkitä se määrätylle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin suoritustuomariston ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta.
- Kerätä matolta kaikki pudonneet esineet ja merkitä ne määrätylle 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 määrätylle 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.

7.2.4. Ajanottajat

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

8. Pistelasku

8.1. Pisteiden muodostuminen kilpasarjoissa

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

- 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 finaalien 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 mahdolliset yleisvähennykset.
- 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 mahdolliset yleisvähennykset.

8.2. 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 mahdolliset yleisvähennykset.

EXE-paneeli (suoritus) arvioi ohjelman suorituksen, laskee pistemäärän (0.0–10.0) ja tekee mahdolliset yleisvähennykset.

8.3. 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 putoavat pois, ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin pisteiden keskiarvo
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.3.

9. Palkitseminen

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

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

Liiton mestaruuskilpailuiden järjestävä seura vastaa kilpailun mitaleista. Mitalit tilataan Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta. Liiton mestaruuskilpailuissa mitalit jaetaan kokoonpanoon nimetyille voimistelijoille, valmentajille sekä koreografeille. Mitaleja suositellaan varaamaan 15 mitalia per joukkue.

Liiton mestaruuskilpailuissa kaikissa sarjoissa on käytössä kiertopokaali. Joukkue vastaa pokaalin kaiverruksesta ja korjauskustannuksista.

Omat muistiinpanot: