

KILPASARJAT

Pääsääntö kilpasarjat			Naru	Patto	Vanne	Keilat	Nauha	arvo	Huomioita ja perustelulta
TV	vartalonliikkeen /sarjan aikana	Väline liikkuu koko vartalosarjan ajan. Tarkoitteen sitä, että Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä, "väline ei saa pysähtyä vaihtakseen suuntaa"	Esimerkiksi: Heilautukset, vinnit, pyörytykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, irrotukset, spiraalit, heitot. Naru voi olla nelinkertaisena, mutta tämä ei saa olla vallitsevaa.	Esimerkiksi: Vinnit, työnnot, vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pompautukset, heitot	Esimerkiksi: Heilautukset, vinnit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri	Esimerkiksi: Rytmilyönnit, kopautukset, heilautukset, vinnit, pienet pyörytykset, myllyt, perhoset (keilan keskeltä pyöritys), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot. Keilan molemmista päästä kiinni pitäminen on ok. Molempien keilojen tulee liikkua, liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomioi staattisuus keiloja irrotettaessa, sähellys ei keilaliike)	Heilautukset, ympyrät, serpentinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääää hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan	tekninen osa hyväksytään vain väneliikkeen toteutuessa	Välineen tulee tukea vartalosarjojen toteuttamista
	Pyörivät vartalonliikkeet lattialla (kuperkeikat, kierähdykset, peppupyörähdys)		väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita väneliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita väneliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita väneliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita väneliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita väneliikettä		
	hypyn aikana TV	Välineen tulee liikkua hypyn ilmalennon aikana. Vienneissä näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)	Sallitut väneliikkeet: Narun läpimeno, pyöritys, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyörytykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok, lasso ok. Vinnit vähintään 90 astetta OK, narun työntö ei riitä väneliikkeeksi. Naru saa olla nelinkertainen, mutta ei vallitsevana.	Sallitut väneliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana ok, vinnit vähintään 90 astetta yhdellä tai kahdella kädellä. Pallon työntö ei riittävä väneliike hyppäisissä.	Sallitut väneliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri ilmalennon aikana. Hyvät vanteen läpi, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok. Bumerangi hypyn ennen hyppyä + vanne liikkeessä koko hypyn ajan, on ok. Vinnit vähintään 90 astetta OK	Sallitut väneliikkeet: keilojen pyörytykset, heitot myllyt, assymmetrit pyörytykset ja heitot. molempien keilojen tulee liikkua. Vinnit vähintään 90 astetta OK. Keilojen kopautukset toisiinsa OK, kun niitä vähintään 2	Sallitut väneliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääää hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena hypyn aikana (ei riitä valuminen alas).	tekninen osa hyväksytään vain väneliikkeen toteutuessa	
	pyörivän hypyn aikana TV		ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,		Välineen tulee olla mukana liikkeessä, ei voi jättää maahan
	tasapainon aikana TV	Välineen tulee liikkua tasapainon muodon aikana. Vienneissä näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)	Sallitut väneliikkeet: Narun läpimeno, pyöritys, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyörytykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok, lasso ok. Vinnit vähintään 90 astetta OK, narun työntö ei riitä väneliikkeeksi. Naru saa olla nelinkertainen, mutta ei vallitsevana.	Sallitut väneliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys, vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana ok, vinnit vähintään 90 astetta	Sallitut väneliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana ok. Bumerangi ennen tasapainoa + vanne liikkeessä koko tasapainon ajan, on ok. Toisella raajalla välineen käsittely ok. Vanteen kopautus kahdella kädellä OK, kun kopautuksia väh. 2. Vanteen "pompautus" OK. Vanne ei saa osua toiseen voimistelijan. Vanteella ei voi nojata lattiaan.	Sallitut väneliikkeet: Keilojen pyörytykset, heitot myllyt, assymmetrit pyörytykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Vinnit vähintään 90 astetta OK. Kopautukset OK, kun niitä vähintään 2. Keilat eivät saa osua toiseen voimistelijan. Keiloilla ei voi nojata lattiaan.	Sallitut väneliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vallitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääää hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena koko tasapainon aikana (ei riitä nauhan valuminen alas)	tekninen osa hyväksytään vain väneliikkeen toteutuessa	Välineen tulee olla mukana liikkeessä, ei voi jättää maahan
	pyörivän tasapainon aikana (piruetti, tourlan, illusion)		ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,	ei väneliikevaatimusta,		

Muut huomiot

TV

Mikäli välineen pudotuksen tai narun/nauhan solmun avaamisen takia voimistelijalta/voimistelijoilta jää vaikeusosa suorittamatta, niin se ei poista joukkueelta teknistä arvoa laskettaessa vaikeusosa joukkueen koosta riippuen seuraavasti:

Solmu tai välineen haku:

1 voimistelija joukkueen koon ollessa 8 tai vähemmän

1-2 voimistelijaa joukkueen koon ollessa 9 tai enemmän

Sarjoissa, joissa 2/3 sääntö, tulee 2/3 voimistelijan suorittaa ydinkohdat hyväksytysti, eli sallittujen hakujen määrä ei korvaa kyseistä sääntöä.

EXE

Säilytetään vanhat välinevähennykset, pl. Nauhan ja narun solmut, joista vähennetään seuraavasti: Voimistelu keskeytyy tai häiriintyy pitkäaikaisesti solmun tai kietoutumisen takia --> 0,2 joka kerta

HARRASTESARJAT

Pääsääntö harrastesarjat		Naru	Pallo	Vanne	Keilat	Nauha	arvo	Huomioita ja perusteluita
TV	vartalonliikkeen /sarjan aikana	Väline liikkuu koko vartalosarjan ajan. Tarkoitetaan sitä, että Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä, "väline ei saa pysähtyä vaihtakseen suuntaa"	Esimerkiksi: Heilautukset, viennit, pyörytykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, irrotukset, spiraalit, heitot. Naru voi olla nelinkertaisena, mutta tämä ei saa olla vaillitsevaa.	Esimerkiksi: Viennit, työnöt, vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pompautukset, heitot	Esimerkiksi: Heilautukset, viennit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri	Esimerkiksi: Rytmilyönnit, kopautukset, heilautukset, viennit, pienet pyörytykset, mylyt, perhoset (keilan keskeltä pyöryty), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot. Keilan molemmista päistä kiinni pitäminen on ok. Molempien keilojen tulee liikkua, liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomioi staattisuus keiloja irrotettaessa, säilytys ei keilaliike)	Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vaillitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääda hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan	tekninen osa hyväksytään vain välineeliikkeen toteutuessa
	Pyörivät vartalonliikkeet lattialla (kuperkeikat, klerähdykset, peppupyörähdys)		väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita välineiliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita välineiliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita välineiliikettä	väline liikkuu voimistelijan mukana, ei vaadita välineiliikettä		Välineen tulee tukea vartalosarjojen toteuttamista
	hypyn aikana TV	Välineen tulee liikkua hypyn alussa, aikana tai lopussa. Vienneissä näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)	Sallitut välineeliikkeet: Narun läpimeno, pyörytys, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyörytykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok, lasso ok. Viennit vähintään 90 astetta OK, narun työntö ei riitä välineeliikkeeksi. Naru saa olla nelinkertainen, mutta ei vaillitsevana.	Sallitut välineeliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana ok, viennit vähintään 90 astetta yhdellä tai kahdella kädellä. Palton työntö ei riittävä välineilike hyppyssä.	Sallitut välineeliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri lmalennon aikana. Hyppy vanteen läpi, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok. Bumerangi hypyn ennen hyppyä + vanne liikkeessä koko hypyn ajan, on ok. Viennit vähintään 90 astetta OK	Sallitut välineeliikkeet: keilojen pyörytykset, heitot mylyt , assymmetrit pyörytykset ja heitot. molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta OK. Keilojen kopautukset toisiinsa OK, kun niitä vähintään 2	Sallitut välineeliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vaillitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääda hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena hypyn aikana (ei riitä valuminen alas).	tekninen osa hyväksytään vain välineeliikkeen toteutuessa
	pyörivän hypyn aikana TV		ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	Välineen tulee olla mukana liikkeessä, ei voi jättää maahan
	tasapainon aikana TV	Välineen tulee liikkua tasapainon alussa, aikana tai lopussa. Vienneissä näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle)	Sallitut välineeliikkeet: Narun läpimeno, pyörytys, avonaisen narun heilautukset, kaksinkertaisen narun pyörytykset, vartaloon kietominen, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen hypyn aikana ok, lasso ok. Viennit vähintään 90 astetta OK, narun työntö ei riitä välineeliikkeeksi. Naru saa olla nelinkertainen, mutta ei vaillitsevana.	Sallitut välineeliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys, vartalon tai raajan ympäri vieminen hypyn aikana ok, viennit vähintään 90 astetta	Sallitut välineeliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vartalon tai raajan ympäri välineen vieminen tasapainon aikana ok. Bumerangi ennen tasapainoa + vanne liikkeessä koko tasapainon ajan, on ok. Toisella raajalla välineen käsittely ok. Vanteen kopautus kahdella kädellä OK, kun kopautuksia väh. 2. Vanteen "pompautus" OK. Vanne ei saa osua toiseen voimistelijaan. Vanteella ei voi nojata lattiaan.	Sallitut välineeliikkeet: Keilojen pyörytykset, heitot mylyt , assymmetrit pyörytykset ja heitot. Molempien keilojen tulee liikkua. Viennit vähintään 90 astetta OK. Kopautukset OK, kun niitä vähintään 2. Keilat eivät saa osua toiseen voimistelijaan. Keilloilla ei voi nojata lattiaan.	Sallitut välineeliikkeet: Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vaillitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääda hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan. Nauhan tulee liikkua aktiivisena koko tasapainon aikana (ei riitä nauhan valuminen alas)	tekninen osa hyväksytään vain välineeliikkeen toteutuessa
	pyörivän tasapainon aikana (piruetti, tourlan, illusion)		ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	ei välineilikevaatimusta,	Välineen tulee olla mukana liikkeessä, ei voi jättää maahan
	asketikon aikana TV	Välineen tulee liikkua vähintään kolmesti asketikon aikana. Välineellä korvaa vaatimuksen muuhun liikesukuun yhdistämisestä	Askelikossa tulee mennä narun läpi vähintään kerran asketikon aikana	Esimerkiksi: Viennit, työnöt. Vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pompautukset, heitot OK	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri OK	Esimerkiksi: Rytmilyönnit, kopautukset, heilautukset, viennit, pienet pyörytykset, mylyt, perhoset (keilan keskeltä pyöryty), isot ympyrät, heitot, irrotukset, käännöt, vieritykset, kierrot. Keilan molemmista päistä kiinni pitäminen on ok. Molempien keilojen tulee liikkua, liike voi olla epäsymmetrinen. Keilat voi olla liitettyä toisiinsa (huomioi staattisuus keiloja irrotettaessa, säilytys ei keilaliike)	Heilautukset, ympyrät, serpentiinit, spiraalit, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, heitot ja irrotukset. Nauhan toisesta päästä kiinni pitäminen on OK, kunhan ei ole vaillitsevaa. Nauhan pää ei saa olla staattinen ("jääda hetkeksi lattiaan"), mutta nauha saa osua lattiaan	tekninen osa hyväksytään vain välineeliikkeen toteutuessa

Muut huomiot

TV

Mikäli välineen pudotuksen tai narun/nauhan solmun avaamisen takia voimistelijalta/voimistelijoilta jää vaikeusosa suorittamatta, niin se ei poista joukkueelta teknistä arvoa laskettaessa vaikeusosaa joukkueen koosta riippuen seuraavasti:

Solmu tai välineen haku:
1 voimistelija joukkueen koon ollessa 8 tai vähemmän
1-2 voimistelijaa joukkueen koon ollessa 9 tai enemmän

Sarjoissa, joissa 2/3 sääntö, tulee 2/3 voimistelijan suorittaa ydinkohdat hyväksytysti, eli sallittujen hakujen määrä ei korvaa kyseistä sääntöä.

AV

Pääsääntö harrastesarjat			Naru	Pallo	Vanne	Keilat	Nauha	arvo	Huomioita ja perusteluita	
	Tasojen käyttö	Ohjelmassa tulee suorittaa vähintään yksi heitto, jossa väline irtaava voimistelijan pään yläpuolella. Heiton voi suorittaa osana yhteistyö-/pariliikettä, mikäli jokainen voimistelija heittää välinettä. Puuttuvasta heitosta vähennetään -0.1 ylätason käytöstä	Välineen tulee irrota voimistelijan pään yläpuolella	Välineen tulee irrota voimistelijan pään yläpuolella	Välineen tulee irrota voimistelijan pään yläpuolella	Välineen tulee irrota voimistelijan pään yläpuolella. Toisen keilan irrotus riittää. Ei-heitettävän keilan tulee liikkua heiton alussa, aikana tai lopussa	Välineen tulee irrota voimistelijan pään yläpuolella			Huom! Säilytetään kirjaus "Väline voi olla hetkellisesti staattisena, mikäli kyseessä on
	Staattisen ja epäloogisen voimistelijan vähennykset	Lisätään mahdollisuus vähentää staattisesta tai epäloogisesta välineestä.								
	Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen	Lisätään tekstiin kirjaus "Välineen tulee olla sujuvasti yhdistetty"								
	Yhteistyöliike	Yhteistyöliikkeen tulee sisältää joko kontaktia (voi tehdä myös välinekontaktin) tai välinevaihdon/-vaihtoja tai näiden yhdistelmiä. Kaikkien ei tarvitse vaihtaa välinettä yhteistyö-liikkeen aikana. Yhteistyöliike tulee muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden jossa jokaisella voimistelijalla on oma roolinsa. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.							Halutaan kannustaa näyttäviin välineohjelmiin	
	pariliike	Pari/trio-liikkeen tulee sisältää joko voimistelijoiden fyysinen kontakti, välineiden kontakti tai välineiden vaihto.								
	kaanon	Välineen tulee liikkua kaanonissa								
synkro	Synkro on välineliikesarja (3 erilaista selkeää liikettä), jonka aikana välineen tulee liikkua koko ajan samalla tavalla ja samaan suuntaan. Lisäksi välineliikesarja pitää olla yhdistettynä voimistelijan samanlaiseen liikkeeseen. (Paikallaan oleminen ei riitä)									
omaperäisyys	Lisätään omaperäisyyteen kirjaus: yksikin omaperäinen ja uudenlainen välineliike tai välineiden yhteistyöliike tuo onnistuessaan pisteet omaperäisyydestä									

Muut huomiot