

JOUKKUEVOIMISTELUN LASTEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN SÄÄNNÖT

Sarjat:

8–10-vuotiaat,
10–12-vuotiaat,
12–14-vuotiaat SM-sarja



Kuva: Susanna Hiljander

Voimassa 1.1.2026 alkaen

Välinesäännöt kirjattuna turkoosilla

Sisällys

1. YLEISTÄ.....	2
1.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	3
1.2. KILPAILUSARJAT	3
1.3. OSANOTTO-OIKEUS	3
1.4. KILPAILUJOUKKUE	3
1.5. ILMOITTAUTUMINEN JA OSANOTON VARMISTUS.....	4
1.6. KILPAILUOHJELMA	4
1.6.1. Ohjelma	4
1.6.2. Ohjelman pituus.....	4
1.6.3. Musiikki.....	4
1.7. KILPAILUALUE.....	5
1.8. KILPAILUASU	5
1.8.1. Puku	5
1.8.2. Hiukset ja meikit	6
1.9. KILPAILUVÄLINE	7
1.10. KURINPITO	8
1.10.1. Doping.....	8
1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta	8
2. OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET	8
2.1. VAADITTAVAT VAIKEUSOSAT	9
2.1.1. Vartalonliikkeet	9
2.1.2. Tasapainot ja tasapainosarjat.....	10
2.1.3. Hyppyt.....	11
2.1.4. Askel- ja hyppelysarjat.....	12
2.1.5. Akrobatialiikkeet.....	13
2.1.6. Liikkuvuusliikkeet 8-10v ja 10-12v sarjoissa.....	14
2.1.7. Liikkuvuusliikkeet SM 12-14 v. sarjassa.....	15
2.1.8. Yhdistelmät.....	16
2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa	16
2.2. TEKNISET VAIKEUSOSAT JA TEKNISEN ARVON ARVIOINTI	17
2.2.1 Tekniset vaikeusosat.....	17
2.2.2 Teknisen arvon muodostuminen 8-10- ja 10-12-vuotiaiden sarjoissa.....	17
2.2.3 Teknisen arvon muodostuminen 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa	18
2.2.4. Teknisen arvon pisteiden lasku lasten sarjoissa	19
3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO (AV)	20
5.1. VOIMISTELULLINEN ARVO MAX. 1.5	21
5.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka (0.5)	21
5.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus (0.5).....	21
5.1.3. Jatkuvuus.....	21
5.2. OHJELMAN RAKENNE MAX. 2.2	22
5.2.1. Yhtenäisyys (0,1).....	22
5.2.2. Ohjelman monipuolisuus (1.7).....	22
5.2.3. Tempo ja dynamiikka (0.4)	24
5.3. ILMAISU, OMAPERÄISYYS JA MUSIIKKI MAX. 1.5.....	25
5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli (0.2)	25
5.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö (0.2)	25
5.3.3. Musiikki (0.6)	25
5.3.4. Omaperäisyys (0.5).....	26
5.4. YHTEISTYÖ-ELEMENTIT (0.8).....	27
5.4.1. Joukkueen yhteistyö ilman nostoa	27
5.4.2. Parin ja/tai trion yhteistyö ilman nostoa.....	28
5.4.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja.....	28
5.4.4. Joukkueen kaanon	28

5.5. YLEISVÄHENNYKSET	29
5.5.1. Akrobatialiikkeet.....	30
5.5.2. Nostot ja yhteistyöelementit	30
5.5.3. Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus	30
5.5.4. Joukkueen sisääntulo.....	31
5.5.5. Voimistelijoiden tuottamat ylimääräiset äänet	31
5.5.6. Kilpailuasui, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä	31
5.5.7. Kilpailuohjelman pituus	31
5.6. SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVIOINTI	31
6. SUORITUS	34
6.1. SUORITUKSEN ARVIOINTI	35
6.2. Suorituksen ylituomarivähennykset	37
7. TUOMARISTO.....	37
7.1. YLEISTÄ.....	38
7.2. TUOMARISTON KOKOONPANO.....	38
7.2.1. Tuomaripaneelit	38
7.2.2. Ylituomari	38
7.2.3. Rajavalvojat.....	39
7.2.4. Ajanottajat.....	39
8. PISTELASKU.....	39
8.2. PISTEIDEN MUODOSTUMINEN	40
8.3. OSA-ALUEIDEN PISTEIDEN LASKEMINEN	40
9. TULOKSET	40
10. PALKITSEMINEN	41
VÄLINELIITE:	42
TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ TASAPAINOISTA	43
TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ HYPYISTÄ.....	45
OMAT MUISTIINPANOT:.....	48

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 8-10 v., 10–12 v. Lasten sarjojen sekä 12-14 v. SM-sarjan kilpailusäännöt. Sääntöjä käytetään kaikissa Voimisteluliiton kilpailuissa.

Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Suomen Voimisteluliiton Yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt.

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun lastensarjojen kilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seurayhtymälle. Lasten sarjojen 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

- **8-10 -vuotiaiden sarja**, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 8, 9 ja 10 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta yhdellä tai kahdella vuodella ylöspäin. (Huom. Poikkeaa kansainvälisistä säännöistä). Tämä sarja voi kilpailla myös Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa.
Välinesarjassa väline on vapaavalintainen: naru, pallo tai vanne
- **10-12 -vuotiaiden sarja**, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 10, 11 ja 12 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta yhdellä tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin. (Huom. Poikkeaa kansainvälisistä säännöistä). Tämä sarja voi kilpailla myös Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa.
Välinesarjassa välineenä on parillisina vuosina naru ja parittomina vuosina pallo.
- **12-14 -vuotiaiden SM-sarja**, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
Välinesarjassa välineenä on vanne.

Kilpailijoiden ikä määritellään syntymävuoden, ei varsinaisen syntymäpäivän mukaan.

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 (Voimisteluliiton mestaruus) kilpailuun. Kaudella tarkoitetaan erikseen syksyn ja kevään kilpailukausia.

1.4. Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 6 voimistelijaa. **(Huom. poikkeaa kansainvälisistä säännöistä)**

8–10-vuotiaiden ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia. Mikäli joukkue tulee palkituksi, kokoonpanoon nimetyt voimistelijat palkitaan.

12–14-vuotiaiden SM-sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla jossakin kilpailussa kauden aikana, johon joukkue osallistuu. Koko kilpailuun nimetty kokoonpano palkitaan.

Voimistelija voi kilpailla joukkuevoimistelun samassa kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä kilpailusäännöissä.

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 täysilukaiseksi.

- *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. Peruutusehdot on määriteltynä kilpailun Kisanet-sivuilla.

Osanoton varmistus kilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa, kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan kilpailun alkamista. Kaikki muutokset kilpailukokoonpanoon tulee tehdä Kisanetissä. 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 on mahdollisuus kilpailla vapaavalintaisilla välineohjelmilla, jolloin käytössä on sarjalle määrätty väline. Ohjelman ei tarvitse olla uusi eikä sille ilmoiteta nimeä.

Voimisteluvälineenä lasten sarjoissa voi olla naru, pallo tai vanne. 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.

1.6.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on 2.00–2.30 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen.

Sarja	Ohjelman kesto	vähennys
8-10 v.	2:00-2:30	(AV YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta kokonaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista ajanottajien esityksen perusteella.
10-12 v.		
SM 12-14 v.		

- *Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta kokonaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista ajanottajien esityksen perusteella.*

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.*

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 pyydettyssä muodossa. Säveltäjien nimi(t) ja musiikin nimi tulee toimittaa järjestäjille pyydettyäessä. Seuraavat tiedot tulee olla selvästi merkitty musiikkiedostoon:

- Seuran ja joukkueen nimi
- Maa (kansainvälisissä kilpailuissa)
- Kilpailusarja
- Musiikin pituus

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 (AV YT) antaa lisää ohjeita. Joukkue aloittaa ohjelmansa uudelleen heti, kun oikea musiikki alkaa.

Joukkue voi toistaa ohjelmansa tai siirtää suorituspaikkaansa myöhemmäksi (Huom. poikkeaa kansainvälisistä säännöistä) vain "force majeure" -tilanteissa, kuten onnettomuuden tai järjestäjien aiheuttaman virheen sattuessa (esim. sähkökatkos, äänentoistojärjestelmän virhe). 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

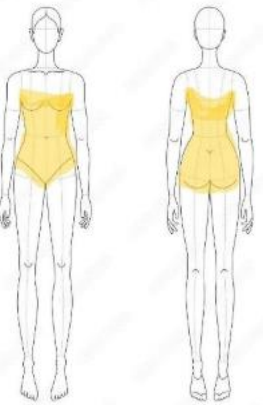
Kilpailualue on 13 x 13 metriä joukkuevoimisteluun soveltuva alusta. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Voimistelijat eivät saa astua kilpailualueen ulkopuolelle kilpailuohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasento.

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

1.8. Kilpailuasun

1.8.1. Puku

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

	Voimistelijan ns. uimapukualueella (kuvassa keltaisella merkitty alue) puku EI SAA olla läpinäkyvä ja paljastaa voimistelijan ihoa. Uimapukualueella läpikuultavan tai verkkokankaan alla tulee olla joko ihonvärisen lycra TAI samanlainen kokonainen aluspuku kaikilla. Läpikuultava kangas on sallittu hihoissa, dekolteealueella, yläselässä sekä jaloissa lantion alapuolella. Aluspuku ja alusvaatteet eivät saa näkyä puvun hihansuista, selkääukosta (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 pakan alaosaan ulottuva hame. Kilpailuasun ei saa häiritä tai estää liikkeen näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.
---	---

	Alle 12-vuotiaiden sarjoissa ihonväristä tai läpikuultavaa kangasta ei saa olla lantion alueella. Hameessa saa käyttää läpikuultavaa ihonväristä kangasta, mutta sen tarkoitus ei saa olla illuusio ruumiinrakenteen muuttamisesta. Verkkosukkahousut ovat kiellettyjä alle 12 v.
---	--

Kilpailuasussa sallittuja ovat:

- puolitossut
- 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 määritelly Voimisteluliiton yleisissä kilpailu- ja kurinpitösäännöissä.
- 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
- Verkkosukkahousut 8-10 ja 10-12-vuotiaiden sarjoissa

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.*

Alle 12-vuotiaiden kilpailuasun kokonaiskustannukset saavat olla maksimissaan noin 150 €/kausi (uusi puku: sisältäen kankaat, suunnittelun, ompelun ja koristeet) tai käytetyn puvun ostohinta tai vuokraus.

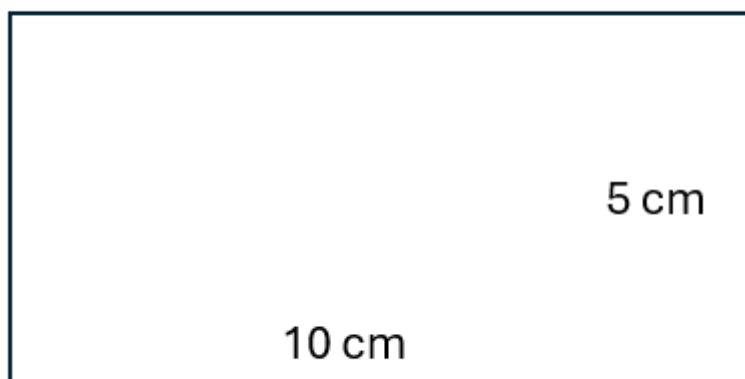
1.8.2. Hiukset ja meikit

Hiuksien (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi.

Kampauksessa sallitaan pieniä hiuskoristeita (mukaan lukien donitsi nutturan ympärillä), yhteiskooltaan max. 5x10cm, koristeiden korkeus päänahasta korkeintaan 1 cm. Kruunut ja hiuksiin liimattavat koristekivet ovat kiellettyjä alle 12-vuotiailla. Hiuskoristeiden tulee olla kaikilla voimistelijoilla samanlaisia.

Nutturan korkeus ei saa ylittää 10 cm. Voimistelijoiden kampauksen on pysyttävä muuttumattomana ohjelman alusta loppuun. Jokaisesta avautuneesta kampauksesta seuraa yleisvähennys taiteelliselta tuomaristolta. (Huom. poikkeaa kansainvälisistä säännöistä, Mix team).

Alle 12-vuotiaiden voimistelun kansallisissa kilpailuissa ei sallita pestäviä hiusvärejä.



Kuva 1: hiuskoristeen sallittu koko

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

Alle 12-vuotiaiden voimistelun kansallisissa kilpailuissa ei sallita meikkiä eikä tekoriipsiä.

Sarja	Meikkilinjaus	
8-10 v.	Alle 12-vuotiaiden sarjoissa meikki ei ole sallittua	
10-12 v.		
SM 12-14 v.		Meikin on oltava kilpaurheilun periaatteiden mukainen, ei show'n tai esityksen kaltainen. Urheilullinen, hillitty ja esteettinen meikki on sallittu. Tekoripset ovat sallittuja, mutta eivät saa olla pidemmät kuin 1 cm. Kiellettyä on teatraalinen meikki, kasvomaalaukset tai muut piirrokset kasvoilla, kivet tai paljetit, glitter-luomivärit, liian tumma/epäluonnollinen huulipunaa väri, värilliset piilolinssit jne.

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

Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista.

Hiusvärit, meikit, asun värit jne., jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ovat kiellettyjä.

- 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.
- Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 jokaisesta auenneesta kampauksesta.
- Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta pudonneesta esineestä (hiuskoriste, tossut jne.). rajavalvojan esityksen perusteella.
- Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee vähennyksen: -0.2 jokaisesta väriläiskästä rajavalvojan esityksen perusteella.

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 18-20 cm
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 70–90 cm.

Taiteellisen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksesta -0.5 sääntöjen vastaisesta välineestä.

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 ja johtavat vähennykseen AV-arvosta.

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

Voimistelijat eivät saa hakea vireystilaa suoritukseen esimerkiksi hypyillä tai läpsyttelyillä kilpailumaton välittömässä läheisyydessä, yleisölle näkyvissä, vaan tämä tulee tehdä ennen sisääntulopaikalle siirtymistä. 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 voimistelijan toiminta.*

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.*

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.*

2. Ohjelman sommittelun tekniset vaatimukset

Tekniset vaatimukset muodostuvat vaadittavista vaikeusosista. Vaadittavat vaikeusosat sisältävät vartalonliikkeitä sekä -sarjoja, tasapainoja ja hyppyjä sekä näiden yhdistelmiä. Lisäksi sommittelussa tulee näyttää akrobatia- ja liikkuvuusliikkeitä sekä askelsarjoja.

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

2.1. Vaadittavat vaikeusosat

Vaadittavat vaikeusosat:

- Vartalon liikkeet ja vartalon liikesarjat
- Tasapainot ja tasapainosarjat
- Hyppyt ja hyppysarjat
- Askelikot
- Akrobatialiikkeet
- Liikkuvuusliikkeet
- Kahden eri liikesuvun sarjat

2.1.1. Vartalonliikkeet

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

Sommittelun tulee sisältää vähintään

Vartalonliike	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	SM 12-14 v.
Totaali aaltoliike	0.3	1	1	1
Totaali vauhtiheitto	0.3	1	1	1
Kierto	0.2	1	1	1
Pystyrentous	0.2	1	1	1
Syöksy / kallistus	0.2	1	1	-
Koonto	0.2	-	-	1

Vaadittavat vartalonliikkeet voidaan suorittaa yksittäisinä **liikkeinä** (Huom. pelkkä asento ei riitä), erilaisissa liikesarjoissa tai yhdistettyinä eri liikesukuihin (esim. askelsarja). Vaadittavien vartalonliikkeiden suoritusvaatimukset sekä vartalonliikkeiden muut vaatimukset ovat kuvattuna jv-tekniikkaliitteessä.

Vaadittavat vartalonliikkeet voivat sisältyä vaadittaviin vartalon A, B tai C –liikesarjoihin tai yhdistelmien vartalosarjoihin.

Vartalonliikkeitä voidaan varioida yhdistämällä niitä erilaisiin käsiliikkeisiin, jalkojen liikkeisiin, hyppyihin ja askelsarjoihin sekä suorittamalla niitä eri tasoissa. Vartalonliikkeitä voidaan vaihdella myös yhdistämällä niitä toisiinsa, esimerkiksi: syöksy kierron kanssa. Kahden vartalonliikkeen samanaikainen yhdistäminen arvioidaan vain yhtenä vartalonliikkeenä.

Lisäksi:

- **Vartalon A-, B- ja C-liikesarjoja**, jotka muodostuvat erilaisista toisiinsa sidotuista vartalonliikkeistä jatkuvuutta korostaen.

Vaadittavat vartalon liikesarjat:

Vartalon liikesarjat	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	SM 12-14 v.
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3	1	1	2
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4	1	1	1, joka sisältää tasojen vaihdon
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5	1	1	1, joka sisältää liikkumisen

Kaikki vartalon liikesarjat tulee suorittaa sujuvina jatkuvuutta korostaen. Liike virtaa liikkeestä toiseen, jolloin edellinen liike synnyttää seuraavan. Vartalosarjojen arvo määräytyy suoritettujen liikesarjojen mukaisesti. Lisäksi vartalon liikesarjat voivat sisältää muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryttä.

Esimerkiksi:

- Kuperkeikat (eteenpäin, sivuttain ja takaperin ilman ilmalentoa)
- Niskaseisonta
- Nojaliikkeet

SM 12-14v sarjan vartalosarjoilla on lisävaatimuksia:

B-vartalosarja, joka sisältää tasojen vaihtelun (vain SM 12-14v.)

- Tasojen vaihtelun aikana kaikkien voimistelijoiden on suoritettava vähintään yksi vartalon liike seisten ja yksi vartalon liike lattiatasolla sarjan aikana.

C-vartalosarja, joka sisältää liikkumisen (vain SM 12-14v.)

- 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.

2.1.2. Tasapainot ja tasapainosarjat

Sommittelun tulee sisältää erilaisia tasapainoja (staattisia ja dynaamisia) sekä tasapainosarjan. Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	SM 12-14 v.
Tasapaino	0.2	1	1	1
Dynaaminen tasapaino	0.2	-	-	1
Tasapainosarja	0.3	1	1	1

- **1 tasapaino**
- **1 dynaaminen tasapaino (12-14v.)**
- **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 tai kasakka-asennossa. Vain toinen jalka voi olla koukussa. Staattisen tasapainon aikana vapaan jalan on noustava vähintään 90°. Tasapaino voidaan tehdä jalkapohja maassa tai korkealla päkiällä sekä vapaa jalka kädellä tuettuna tai ilman käsitukea. Jokainen tasapaino voidaan suorittaa enintään kahdessa (2) eri muodossa vaikeusosan aikana.

Tasapainojen tulee olla kestoiltaan selvästi havaittavia ja niissä tulee näkyä:

- tarkka ja määrätty muoto / asento ("valokuva") / liikerata tasapainon aikana
- nostettavan jalan riittävä korkeus / asennon hyvä laajuus
- vartalonhallinta liikkeen aikana ja päättyessä

Dynaamisissa tasapainoissa (tourlent, illusion, piruetit) tulee näkyä:

- Vähintään 2/3 joukkueesta tulee suorittaa dynaamisissa tasapainossa riittävä **rotaatio** (tourlentissa, illusionissa sekä piruetissa, vähintään 360°), jotta se lasketaan vaikeusosaksi.
- Tourlentin (hidas kääntyminen) vähintään 360°, jonka aikana sallitaan enintään neljä (4) kantakosketusta. Tasapainon täsmällisen muodon pitää näkyä koko liikkeen ajan. Tourlent-käännökset voi aloittaa vasta sen jälkeen, kun tasapainoasennon tarkka muoto on saavutettu. Tarkan muodon näyttämistä tasapainoasennossa ennen ensimmäistä käännöstä ei lasketa tasapainoksi.
- 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 päkiällä
 - Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitude-vaatimuksia

Selvennyksiä tasapainoihin:

Sama tasapainon muoto voidaan laskea eri/toiseksi tekniseksi osaksi, mikäli se on varioitu seuraavasti:

- kun tasapainossa on vartalonliike
- kun tasapainoasennossa käännetään tourlentissa 360°
- kun tasapainoasennossa pyöritään piruetissa vähintään 360°
- kun tasapainossa nostettava jalka on kädellä/käsillä tuettuna tai ilman kättä. (Poikkeuksena passe-tasapaino, joka hyväksytään vain ilman kädellä kiinni pitämistä).
- Kun tasapainoasennon amplitude on vähintään 135° ja se esitetään korkealla päkiällä.

Muut tasapainot, joita ei ole mainittu "Esimerkkejä tasapainoista" -taulukossa, mutta kuitenkin täyttävät tasapainolle määrätyt kriteerit, ovat myös hyväksyttyjä.

Suosituksena on, että 8-10-vuotiaiden sarjassa tehdään perusmuotoisia tasapainoja.

Tasapainoja ei lasketa vaikeusosiksi, mikäli siellä on seuraavia virheitä.

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa ("valokuva")
- Riittämätön liikelaajuus (vapaan jalan korkeus)
- Riittämätön käännös/pyöriminen (rotaatio) tourlentissa, piruetissa tai illusionissa (alle 360°)
- Tasapainossa on 0,5 tai enemmän EXE-virhepiteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon.

2.1.3. Hyppy

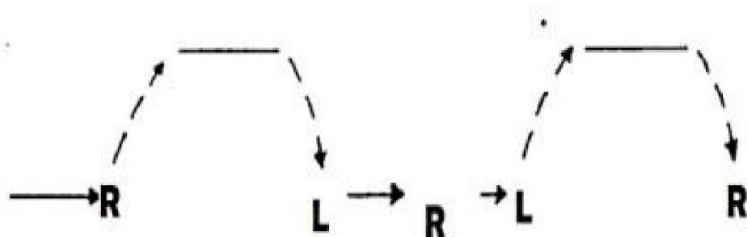
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun on sisällettävä erilaisia hyppyjä ja hyppysarjoja. Jokainen hyppy voidaan suorittaa enintään kahdessa (2) eri muodossa vaikeusosan aikana.

Vaadittavat hyppy ja hyppysarja sarjoittain:

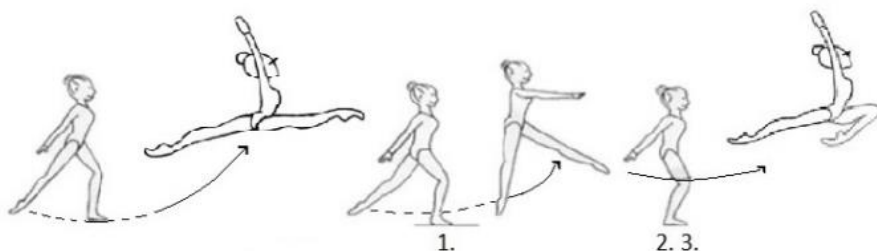
	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	Sm 12-14 v.
Hyppy	0.2	1	1	1
Kääntyvä / Pyörivä hyppy	0.2	-	-	1
Hyppysarja	0.3	1	1	1

Hyppysarja koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esimerkki 1.



Esimerkki 2.



Hyppyjen suorituksessa tulee näkyä:

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

Pyörivät ja kääntyvät hypyt

Pyörivien ja kääntyvien hyppyjen vaatimukset

- Käännös vähintään 180° hypyn muodossa JA/TAI 360° ponnistuksesta alastuloon (huom. Pyörimisen kriteerit riippuvat hypyn tekniikasta ja amplitudista)
- Kaariharpan tekniikka (en tournant –tekniikka)

Hypyt, joissa on vartalon liike

Samaa vartalon liikettä (esim. selän taaksetaivutus, kierto jne.) hypyn aikana voidaan toistaa enintään kolme (3) kertaa. Vain kolme (3) ensimmäistä hyppyä, joissa on sama vartalonliike, arvioidaan teknisinä vaikeusosina.

Selvennys: Jos osa joukkueesta suorittaa esim. harppaushypyn ja toinen osa harppaushypyn selän taivutuksella, se lasketaan yhdeksi sallituista toistettavista vartalon liikkeistä.

Hypyt, jotka laskeutuvat lattialle eri kehonosien varaan

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.

Tarkennuksia hyppyihin:

Sama hypyn muoto voidaan laskea *eri/toiseksi* tekniseksi osaksi, mikäli se on varioitu seuraavasti:

- kun hypyssä on vartalonliike
- kun hypyn muodossa käännytään 180° JA/TAI 360° ponnistuksesta alastuloon
- Kaariharpan tekniikalla (en tournant –tekniikka) lähdestä alastuloon
- Kun hyppy tehdään vipuhypyn tekniikalla (jalkojen vaihto voi olla joko suora tai koukistetuin jaloin)

Muita tarkennuksia:

- Poikkeukset ja erityistekniikat hypyille
 - **Pyörimisen / kääntymisen kriteerit:** 180° muodossa / 360° ponnistuksesta laskeutumiseen. Pyörimisen vaatimukset voivat vaihdella hypyn tekniikasta riippuen.
 - **Näpättyshypyn** (Cabriole) asento: molempien jalkojen on oltava 45° kulmassa näpättyksen hetkellä.
 - **Kasakka-asento:** suoritettaessa jalat edessä molempien polvien on oltava yhdessä. Jos polvet eivät ole yhdessä, tehdään vähennys suoritusvirheen osalta.
 - **Harppaushypyn** amplitudi vähintään 135°, etujalan on oltava 90° kulmassa. Sallittu hieman alempi asento, kun harppaushypyssä käytetään tasaponnistuksen hyppytekniikkaa (liikkeellelähtö molemmilta jaloilta)
 - **Kaurishypyt:** vähintään 135° amplitudi vaaditaan. Jos hyppy suoritetaan oikein minimaalisella amplitudilla, se arvioidaan myös notkeusliikkeenä. Kaikilla kaurishypyn muotoisilla hypyillä etujalan on oltava 90° kulmassa riippumatta liikkeen amplitudista. Sallitaan hieman alhaisempi kuin perusliikkeiden vaadittu 90° asento, kun hyppy sisältää taaksetaivutuksen, pyörimisen/käännöksen tai kaarihypyn tekniikan.
 - **Kissahypyt:** vähintään 135° amplitudi vaaditaan.
 - **Vipuhypyt**, joissa koukussa/suorina olevien jalkojen vaihto
 - Vaihtojalan liikkeen on alettava lantiolinjan edestä riippumatta hypyn lopullisesta muodosta (kaurisasento, harppaus-asento + vartalonliike)

Muut hypyt, joita ei ole mainittu "Esimerkkejä hypyistä" -taulukossa, mutta kuitenkin täyttävät hypyille määrätty kriteerit, ovat myös hyväksyttyjä.

Suosituksena on, että 8–10-vuotiaiden sarjassa tehdään perusmuotoisia hyppyjä.

Hyppyjä ei lasketa vaikeusosiksi, jos siinä on seuraavat virheet:

- Muoto ei ole tarkka eikä selkeästi havaittavissa.
- Riittämätön amplitudi
- Hypyn ilmalento on riittämätön
- Hypyssä on 0,5 tai enemmän EXE-virhepisteitä.

Vähintään 2/3 joukkueesta on suoritettava vaadittu vaikeusosa hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon.

2.1.4. Askel- ja hyppelysarjat

Vaadittavat askel- ja hyppelysarjat sarjoittain:

	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	SM 12-14v.
Askelsarja, joka sisältää suunnanvaihdon JA käännöksen 360°	0.3	1	1	-
Askelsarja, joka sisältää joko rytmin vaihdoksen TAI on yhdistettynä muuhun liikesukuun.	0.3	1	1	-
Askelsarja joka sisältää liikkumisen, suunnanvaihdon JA käännöksen 360°	0.3	-	-	1

Askel- ja hyppelysarjojen tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Suorituksessa tulee näyttää hyvä jalkatekniikka ja koordinaatio ja ne on tehtävä musiikin mukaan oikeassa rytmissä.

Askel- ja hyppelysarjan tulee sisältää vähintään kuusi (6) askelta ja sarjan tulee koostua vähintään kahdesta (2) erilaisesta askelikoista tai hyppelystä.

Esimerkiksi:

- Kävelyn ja juoksun variaatioita (mm. ristiaskel, vaihtoaskel jne.)
- Variaatioita tanssiaskeleista (mm. valssi, polkan askel jne.)
- Variaatioita kansantanssien askelikoista

Askelsarjat, jotka sisältävät ryhmin vaihdoksen

Rytminvaihdoksen osalta sarjan aikana on näytettävä vähintään yksi (1) näkyvä rytminmuutos.

Askelsarjat, jotka ovat yhdistettynä muuhun liikesukuun

Yhdistääkseen liikkeitä toiseen liikesukuun (esim. käsiliikesarja tai vartalon liikkeet), kaikkien voimistelijoiden on yhdistettävä liikkeet askeliin ja hyppelyihin suurimman osan sarjasta.

Käsiliikesarja

Käsiliikkeiden suorituksen on selvästi osoitettava eri tasoja ja suuntia sekä monipuolista rentoutta ja voimaa. Käsiliikkeet on suoritettava käyttäen koko käsivarren pituutta. Käsiliikesarjan on sisällettävä vähintään kaksi (2) erilaista käsiliikettä. Esimerkiksi: aaltoliikkeet, heilahdukset, työnnöt, vedot, kahdeksikkoliikkeet, pyörytykset, taputukset, nostot jne.

Askelsarjat, jotka sisältävät suunnan vaihdon ja käännöksen

Kääntymisessä kaikkien voimistelijoiden on käännettävä vähintään yksi täysi kierros (360°) sarjan aikana pystysuunnassa. Suunnan vaihdossa (rintamasuunta) sarjan aikana on näytettävä vähintään yksi (1) näkyvä suunnanvaihto (eteen, taaksepäin, sivusuunnassa, vinottain).

Huom! Molemmat edellä kuvatut kriteerit (kääntyminen ja suunnanvaihto) on suoritettava.

Askelsarjat, jotka sisältävät liikkumisen

Liikkumisessa kaikkien voimistelijoiden on liikuttava selkeästi vähintään 1,5 m. Liikkumisella tarkoitetaan sijainnin vaihtamista kilpailualueella. Se voidaan tehdä esim. ottamalla askeleita.

2.1.5. Akrobatialiikkeet

Vaadittavat akrobatialiikkeet sarjoittain:

	Arvo	8-10 v.	10-12 v.	SM 12-14v.
Akrobatialiike	á 0.2	2	2	2

Akrobatialiikkeessä lantion tulee nousta pään yläpuolelle vertikaalitasossa, jolloin vartalon paino on yläraajojen varassa. Liikkeessä tulee näkyä hyvä keskivartalon kannatus.

Akrobatialiikkeissä on huomioitava voimistelijan taitotaso. Liikkeet on suoritettava oikealla tekniikalla, ketteryttä ja koordinaatiota osoittaen ja ne tulee sommitella luontevaksi osaksi ohjelmaa.

Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selkeitä pysähdyksiä pystyasennossa elementtien aikana, vartalon pyöryksellä, kuten kärrynpyörällä (kaikki variaatiot) tai siltakaadolla (kaikki variaatiot), ja ilman pysähtynyttä muotoa rintaseisonnassa, sillassa jne.

Yhdessä vaaditussa akrobatialiikkeessä saa suorittaa enintään kaksi (2) erilaista akrobaattista elementtiä tai niiden variaatiota (esim. kärrynpyörä käsillä ja kärrynpyörä kyynärpäillä jne.).

Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään sommitelman osassa:

- käsi-, pää- tai kyynärpääseisonta,
- kaikki akrobaattiset elementit, joissa on ilmassa oloaikaa (esim. volti, jossa voimistelija kääntyy koko kierroksen ilmassa ja laskeutuu tai lopettaa jaloilleen).

Huom: Kuperkeikka (eteen- tai taaksepäin) ilman ilmassa oloaikaa lasketaan vartalon liikkeeksi, eikä sitä siksi pidetä akrobaattisena elementtinä.

2.1.6. Liikkuvuusliikkeet 8-10v ja 10-12v sarjoissa

Vaadittavat liikkuvuusliikkeet 8-10v ja 10-12 v. sarjoissa:

	Arvo	8-10 v.	10-12 v.
Selän liikkuvuusliike	0.1	1	1
Jalkojen sivulinjan liikkuvuus	0.1	1	1
Jalkojen etulinjan liikkuvuus, oikea	0.1	1	1
Jalkojen etulinjan liikkuvuus, vasen	0.1	1	1

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä puhdaslinjaisuus, amplitudi ja hyvä hallinta. Liikkeet on suoritettava oikein sekä teknisesti että terveysnäkökohdat huomioiden. Lisäksi niissä on oltava hyvä tasapaino liikkuvuuden ja voiman välillä. Liikkeen muodon on oltava selvästi näkyvä. Sommitelman on osoitettava voimistelijan jalkojen liikkuvuutta etulinjassa ja sivulinjassa sekä selkärangan liikkuvuutta selkälinjassa. Etulinjan liikkuvuus on näytettävä molemmilla jaloilla (vasen ja oikea jalka edessä).

Etu- ja sivulinjan liikkuvuus voidaan osoittaa joko lattialla, akrobatialiikkeen aikana tai muun liikkeen aikana, jolloin amplitudi on oltava vähintään 180°, tai tasapainon tai hypyn aikana, jolloin amplitudin on oltava vähintään 135°.

HUOM. Mikäli liikkuvuusliike näytetään tasapainon ja/tai hypyn aikana kaikki kriteerit täyttäen, liikkeestä voi saada sekä liikkuvuuden että tasapainon/hypyn tekniset arvot

Selän liikkuvuusliikkeitä voidaan tehdä joko lattialla, akrobaattisten elementtien aikana, muissa liikkeissä tai tasapainoissa tai hypyissä vartalon taivutusta taaksepäin vähintään 80°. Vartalon taivutuksessa hartioiden on pysyttävä samalla tasolla/linjalla ja taivutuksen on oltava tasaista koko selkärangan alueella.

Jos etulinjan liikkuvuus näytetään tasapainoissa tai hypyissä, liikkuvuusliikkeen on oltava selkeästi havaittavissa jalkoja nostettaessa eteen ja/tai taakse, amplitudin on oltava vähintään 135° (hypyissä sallitaan kauris muoto). Vaikeusosat arvioidaan, jos ne on suoritettu teknisten kriteerien mukaisesti.

Tasapainoja ja hyppyjä, jotka eivät osoita vaadittua etulinjan amplitudia (esim. hypyt, joissa muoto on symmetrinen molemmille puolille), ei arvioida etulinjan liikkuvuusliikkeinä.

Esimerkkejä liikkuvuusliikkeistä:

Etulinja:

- Etu-spagaati lattialla (vasen ja oikea edessä, vaadittu amplitudi vähintään 180°),
- vasen jalka edessä: harppaus-hyppy vasen jalka edessä, penché-tasapaino vasemman jalan varassa ja oikea jalka ylhäällä, illusion vasemman jalan varassa tai etu-tasapaino vasen jalka ylhäällä jne. (vaadittu amplitudi vähintään 135°),
- oikea jalka edessä: kauris-hyppy oikea jalka edessä ja vasen takana, valssihyppy aloittaen oikea jalka ylhäällä ja avaten oikea jalka eteen ja vasen taakse, tai penché-piruetti oikean jalan varassa jne. (vaadittu amplitudi vähintään 135°).

Sivulinja:

- sivu-spagaati lattialla (vaadittu amplitudi vähintään 180°),
- sivu-harppaus-hyppy (vaadittu amplitudi vähintään 135°),
- Sivut-asapaino, sivuspadaati -muoto (vaadittu amplitudi vähintään 135°).

Selkä:

- Liikkeet, joissa vartalo taipuu taaksepäin vähintään 80°. Vartalon taivutuksessa hartioiden on pysyttävä samalla tasolla ja samalla linjalla. Taivutuksen on oltava tasainen koko selkärangan alueella.
- Hypyt joissa vartalon taaksetaivutus on vähintään 80°
- Tasapainot, joissa vartalon taaksetaivutus on vähintään 80°
- Akrobaattisissa elementeissä, joissa vartalon taaksetaivutus on vähintään 80°

2.1.7. Liikkuvuusliikkeet SM 12-14 v. sarjassa

12–14-vuotiaiden SM sarjassa liikkuvuusliikkeitä etulinjassa tulee näyttää tasapainojen ja hyppien aikana

Koko joukkueen on näytettävä liikkuvuusliike samanaikaisesti tai alle 5 sekunnin kuluessa ja enintään kahdella (2) eri muodolla. Jos tasapainoliikkeestä on kaksi eri muotoa, vaikeusosa tulee suorittaa samaan nostetun jalan liikkuvuussuuntaan. Sivulinjan muodot eivät osoita etulinjan liikkuvuutta tasapainoissa tai hypyissä SM 12-14v sarjassa.

Vaadittavat liikkuvuusliikkeet 12-14v SM-sarjassa

	Arvo	SM 12-14 v.
vasemman puolen tasapaino 135°	0.1	1
oikean puolen tasapaino 135°	0.1	1
vasemman puolen hyppy 135°	0.1	1
oikean puolen hyppy 135°	0.1	1

Jos vaikeusosat suoritetaan kahdessa eri muodossa, vaikeusosa tulee suorittaa samaan nostetun jalan liikkuvuussuuntaan. Liikkuvuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 135° amplitudilla jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taka liikkuvuussuunta. (hypyissä sallitaan kauris muoto).

Vain yksi jalka saa olla koukussa. Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

HUOM. Liikkuvuusliikkeestä saa sekä liikkuvuuden, että tasapainon/hypyn tekniset arvot, mikäli molempien kriteerit täyttyvät

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

Esimerkkejä liikkuvuuden näyttämisestä:

Vasemman puolen esimerkkejä ovat:	Oikean puolen esimerkkejä ovat
- spagaattihyppy vasen jalka edessä, - penché-tasapaino vasemman jalan varassa oikean jalan ollessa ylhäällä - illuusio vasemman jalan varassa.	- kaurishyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, - valssihyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse - etutasapaino oikea jalka ylhäällä.

2.1.8. Yhdistelmät

Ohjelmassa tulee olla eri liikerekkojen **yhdistelmiä**. Nämä vaikeusosat muodostetaan yhdistämällä sarjoja kahdesta eri liikerekosta jatkuvuutta korostaen (vartalon A-, B- tai C- sarjat, tasapainot, hyppy). Kussakin sarjassa saa käyttää enintään kahta (2) erilaista hyppyä ja tasapainoa. Eri liikerekkojen välissä saa olla yksi askel, liikevirtaus ei saa katketa. Jos toinen osa on tasapainosteinen hyppy, sitä ennen voi tehdä assemblén, ei kuitenkaan askelta ennen assembléta. Yhdistelmät tulee sommitella ohjelmaan erilaisin variaatioin.

**8-10v & 10-12v ohjelmassa tulee näyttää kaksi (2) eri liikerekon yhdistelmää.
valittavat variaatiot:**

8-10 v. ja 10-12 v.	
1.	Hyppy + A/B-vartalosarja tai A/B-vartalosarja + Hyppy
2.	Tasapaino + A/B-vartalosarja tai A/B-vartalosarja + Tasapaino

**SM 12-14v ohjelmassa tulee näyttää kolme (3) eri liikerekon yhdistelmää
Valittavat variaatiot:**

SM 12-14 v.	
1.	Hyppy + A/B/C-vartalosarja tai A/B/C-vartalosarja + Hyppy
2.	Tasapaino + A/B/C-vartalosarja tai A/B/C-vartalosarja + Tasapaino
3.	Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy

Yhdistettyjen sarjojen yhdistelmien on oltava erilaisia. Kahden liikerekon samanlainen yhdistelmä huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Koko joukkueen tulee suorittaa samanlaiset variaatiot.

Jos puolet joukkueesta suorittaa esimerkiksi hypyn + vartalonliikesarjan ja toinen puoli samanaikaisesti vartalonliikesarjan + hypyn, sitä ei arvioida yhdistettynä sarjana. Yhdistelmien arvo määräytyy kunkin osa-alueen määritettyjen arvojen perusteella.

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

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 0.5 + 0.2	0.7
Hyppy + Tasapaino tai Tasapaino + Hyppy	0.2 + 0.2	0.4

2.1.5 Tekniset vaatimukset välineohjelmissa

Välineen tulee liikkua sallituilla välineliikkeillä, jotka ovat listattuna taulukkoon sääntöjen lopussa. Tekninen osa hyväksytään vain välineliikkeen toteutuessa. Mikäli välineen pudotuksen tai narun solmun avaamisen takia voimistelijalta/ voimisteliijoilta jää vaikeusosa suorittamatta, pätee seuraava:

- 1/3 joukkueesta voi hakea välinettä tai avata solmua, jos muut pystyvät suorittamaan teknisen osan hyväksytysti.

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

Vartalosarjoissa välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan ja tukea vartalosarjojen toteutumista. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä. Väline ei saa pysähtyä vaihtaakseen suuntaa. Lattialla tapahtuvissa pyörivissä vartalonliikkeissä (kuperkeikat, kierähdykset ja pyörähdykset) ei ole vaadittavaa välineliikettä, kunhan väline kulkee voimistelijan mukana.

Hypyissä välineen tulee liikkua hypyn alussa, aikana tai lopussa selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle tai muuhun suuntaan. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle. Pyörivien / kääntyvien (180 astetta) hyppyjen aikana ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän hypyn aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

Tasapainoissa, tulee sallittu välineliike näyttää tasapainon alussa, aikana tai lopussa selkeästi. Esimerkiksi välineen viennissä on näytettävä vähintään 90 asteen käden vienti esim. sivuseinästä kattoon tai edestä sivulle tai muuhun suuntaa. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle. Pyörivän tasapainon aikana (piruetti, turlan, illusion) ei ole välinevaatimuksia. Välineen tulee olla kuitenkin mukana liikkeessä pyörivän tasapainon aikana, eikä sitä voida jättää maahan.

Askelikon aikana välineen tulee liikkua vähintään kolmesti askelikon aikana. Askelikossa välineliike korvaa vaatimuksen muuhun liikesukuun yhdistettynä. Akrobatialiikkeiden aikana ei ole vaadittavaa välineliikettä, kunhan väline kulkee voimistelijan mukana. Liikkuvuusliikkeissä tulee näyttää välineliike alussa, aikana tai lopussa.

2.2. Tekniset vaikeusosat ja teknisen arvon arviointi

2.2.1 Tekniset vaikeusosat

Joukkueen voimistelijoiden on suoritettava tekniset vaikeusosat laadukkaasti, muuten vaikeusosat eivät saa teknistä arvoa. Joukkueesta vähintään 2/3 on suoritettava vaadittu elementti hyväksyttävästi, jotta se lasketaan tekniseen arvoon. Vaaditut vaikeusosat arvioidaan teknisessä arvossa, jos vaikeusosat on suoritettu selkeästi oikealla joukkuevoimistelun tekniikalla. Tekniset elementit on suoritettava samaan aikaan, kaanonissa tai lyhyen ajan sisällä. Tekniset elementit, jotka toistetaan identtisesti useita kertoja ohjelmassa, lasketaan vain kerran. Vaaditut yksittäiset vartalonliikkeet voidaan sisällyttää vartalonliikesarjoihin tai yhdistelmien vartalonsarjoihin. Vaaditut liikkuvuusliikkeet voidaan sisällyttää tasapainoihin, hyppyihin, akrobatialiikkeisiin tai muihin liikkeisiin.

Huom. Jos samanlainen vaikeusosa näytetään eri tasoisena (Esim. osa joukkueesta tekee A-vartalosarjaa ja osa B-vartalosarjaa), lasketaan tekninen osa alemman vaikeusosan mukaan.

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.

2.2.2 Teknisen arvon muodostuminen 8–10- ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–6.0.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Lasten sarjat 8-10- ja 10-12 -vuotiaat	
Max. 6.0	
Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalonliikesarja	
1 totaali aaltoliike	0.3
1 totaali vauhtiheitto	0.3
1 kierto	0.2
1 pystyrentous	0.2
1 syöksy / kallistus	0.2
1 A-vartalosarja	0.3
1 B-vartalosarja	0.4
1 C-vartalosarja	0.5
	Max. 2.4
Tasapainot ja tasapainosarjat	
1 tasapaino	0.2
1 tasapainosarja	0.3
	Max. 0.5
Hypyt ja hyppysarjat	
1 hyppy	0.2
1 hyppysarja	0.3
	Max. 0.5
Askelsarjat ja hyppelyt	
1 askelsarja, joka sisältää suunnanvaihdon ja käännöksen 360°	0.3
1 askelsarja, joka sisältää joko rytmin vaihdoksen tai yhdistettynä muuhun liikesukuun	0.3
	Max. 0.6
Akrobatialiikkeet	
2 erilaista akrobatialiikettä	0.2 / liike
	Max. 0.4
Liikkuvuusliikkeet	
1 selän liikkuvuusliike	0.1
1 jalkojen sivuliikkuvuus	0.1
2 jalkojen etulinjan liikkuvuus (oikea ja vasen)	0.1 / suunta
	Max. 0.4
Kahden eri liikesuvun yhdistelmät	
1 tasapaino + vartalonsarja tai vartalonsarja + tasapaino	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
1 hyppy + vartalonsarja tai vartalonsarja + hyppy	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
	Max. 1.2

2.2.3 Teknisen arvon muodostuminen 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–7.0. Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

SM-sarja 12-14 -vuotiaat	
Max. 7.0	
Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalonliikesarja	
1 totaali aaltoliike	0.3
1 totaali vauhtiheitto	0.3
1 kiertö	0.2
1 pystyrentous	0.2
1 koonto	0.2
2 A-vartalosarjaa	0.3 / sarja
1 B-vartalosarja, sisältäen tasonvaihdon	0.4
1 C-vartalosarja, sisältäen liikkumisen	0.5
	Max. 2.7
Tasapainot ja tasapainosarjat	
1 tasapaino	0.2
1 dynaaminen tasapaino (tourlent, illusion, piruetti)	0.2
1 tasapainosarja	0.3
	Max. 0.7
Hypyt ja hyppysarjat	
1 hyppy	0.2
1 kääntyvä / pyörivä hyppy	0.2
1 hyppysarja	0.3
	Max. 0.7
Askelsarjat ja hyppelyt	
1 askelsarja, joka sisältää <u>liikkumisen, suunnanvaihdon ja käännöksen 360°</u>	0.3
	Max. 0.3
Akrobatialiikkeet	
2 erilaista akrobatialiikettä	0.2 / liike
	Max. 0.4
Liikkuvuusliikkeet	
1 vasemman puolen tasapaino	0.1
1 oikean puolen tasapaino	0.1
1 vasemman puolen hyppy	0.1
1 oikean puolen hyppy	0.1
Huom. liikkuvuus tulee näyttää tasapainojen ja hyppien aikana. (minimi amplitudi on 135°)	
	Max. 0.4
Kahden eri liikesuvun yhdistelmät	
1 tasapaino + vartalonsarja tai vartalonsarja + tasapaino	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
• C-vartalonsarja	0.7
1 hyppy + vartalonsarja tai vartalonsarja + hyppy	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
• C-vartalonsarja	0.7
1 tasapaino + hyppy tai hyppy + tasapaino	0.4
	Max. 1.8

2.2.4. Teknisen arvon pisteiden lasku lasten sarjoissa

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 (AV)

Maksimipisteet taiteelliselle arvolle on 6.0.

Tuomari arvioi ohjelman AV vähennystaulukon avulla tehden tarvittavat vähennykset taiteellisesta laadusta ja puuttuvista yhteistyöliikkeistä.

Ohjelman sommittelun taiteellinen arvio (AV) koostuu:

Taiteellinen arvo (AV) Max 6.0			
Voimistelullinen arvo Max 1.5	Ohjelman rakenne Max 2.2	Ilmaisu, omaperäisyys ja musiikki Max. 1.5	Yhteistyöliikkeet Max 0.8
Puutteellinen joukkuevoimistelutekniikka: -0.1 max. 10sek ajan -0.3 puolet ohjelmasta -0.5 vallitsevasti Puutteellinen liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus: -0.1 max. 10sek ajan -0.3 puolet ohjelmasta -0.5 vallitsevasti Jatkuvuuden katkeaminen, epälooginen yhdistäminen tai staattinen voimistelija: -0.1 joka kerta / Max. -0.5	Yhtenäisyys -0.1 Yhtenäisyyden puute Puutteellinen monipuolisuus sommittelussa: -0.3 tasot ja suunnat -0.5 alueenkäyttö ja kuvat -0.3 siirtymiset -0.2 vartalonliikkeet -0.2 hyppy -0.2 tasapainot Tempo ja dynamiikka -0.4 puutteellinen tempo ja dynamiikka	-0.2 Puutteellinen sommittelun luonne ja tyyli -0.2 puutteellinen ilmaisullinen vartalonkäyttö -0.6 musiikki -0.5 omaperäisyys	-0.2 puuttuva yhteistyöliike ilman nostoa -0.2 puuttuva pari/trio ilman nostoa -0.2 puuttuva synkronoitu liikesarja -0.2 puuttuva kaanon
TAITEELLISET YLEISVÄHENNYKSET			

5.1. Voimistelullinen arvo max. 1.5

5.1.1. Joukkuevoimistelutekniikka (0.5)

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:

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Puolet ohjelmasta -0.3
- Vallitsevasti -0.5

5.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus (0.5)

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.

Välineen tulee olla sujuvasti yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen ja näin tukea voimistelijan liikettä.

Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistämisen ja sujuvuuden vähennykset:

- Max. 10 sekunnin aikana -0.1
- Puolet ohjelmasta -0.3
- Vallitsevasti -0.5

5.1.3. Jatkuvuus (0.5)

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 suoritettut 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 kuviosiihtymänä johtaa vähennykseen. Jatkuvuusvirheenä huomioidaan myös välineen epäloogisuus tai staattisuus sommittelussa. Väline voi olla hetkellisesti staattisena, mikäli kyseessä on taiteellinen tehokeino.

Jatkuvuuden vähennykset:

- epäloogiset yhdistämiset /välineliikkeet ohjelmassa: -0.1 / joka kerta
 - staattinen voimistelija /väline ohjelman aikana: -0.1 / joka kerta
- Jatkuvuuden maksimivähennys on -0.5.

5.2. Ohjelman rakenne max. 2.2

5.2.1. Yhtenäisyys (0,1)

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 (1.7)

Ohjelman rakenteen on oltava monipuolinen ja vaihteleva. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri tempolla ja dynamiikalla suoritettavia kohtia, suuntien ja tasojen vaihtelua, alueen ja kuviodien käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.

Koko ohjelman on oltava vaihteleva. Eri liikeryhmien (vartalon liikkeet, tasapainot ja hyppyt) käytön on oltava monipuolista ja tasapainossa ohjelman aikana.

5.2.2.1. Tasojen ja suuntien monipuolisuus (0.3)

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 hyppyissä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin).

Koko joukkueen on suoritettava liikkeitä ja sarjoja kaikilla eri tasoilla ohjelman aikana. Koko joukkueen on käytettävä eri suuntia samanaikaisesti sekä eri tasoja samanaikaisesti. Sama suunta tai taso voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, ja sen jälkeen on vaihdettava välittömästi.

Välineohjelmassa tulee suorittaa yksi heitto, jossa väline irtaoo kokonaan voimistelijan pään yläpuolelle. Heiton voi suorittaa osana yhteistyö-/pariliikettä, mikäli jokainen voimistelija heittää välinettä. Puuttuvasta heitosta vähennetään -0.1 ylätasojen puutteellisesta käytöstä.

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1
 - Puuttuva taso: -0.1
 - Samassa tasossa/suunnassa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta
- Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on -0.3

5.2.2.2. Alueenkäytön ja kuvioiden monipuolisuus (0.5)

Joukkueen on käytettävä koko kilpailualueutta. 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.

8-10: Ei vaatimusta kuvioiden toiston ja 10 sekunnin säännön suhteen.

Huom! Poikkeaa sarjan osalta kansainvälisistä säännöistä.

10-12 & 12-14 SM:

Samaa kuviota ja/tai samaa aluetta matolla ei tule toistaa yli kolmesti (vain 12-14SM). Sama kuvio tai samalla maton alueella oleminen voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen kuvion ja/tai paikan on muututtava.

Alueenkäytön ja kuvioiden vaatimukset sarjoittain:

8-10v	10-12v	SM 12-14v
Joukkueen on käytettävä koko kilpailualueutta.		
Ohjelmassa näytetään vähintään 6 geometrisesti erilaista kuviota.		
Ei vaatimusta kuvion tai alueella olon kestosta. Huom! Poikkeaa KV-vaatimuksista.	Sama kuvio tai samalla maton alueella oleminen voi kestää enintään 10 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen kuvion ja/tai paikan on muututtava.	
Ei vaatimusta kuvion tai alueen toistosta. Huom! Poikkeaa KV-vaatimuksista		Samaa kuviota ja/tai samaa aluetta matolla ei tule toistaa yli kolmesti

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Samassa kuviossa tai samalla maton alueella pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta (ei 8-10)
- Sama kuvio tai sama alue matolla on ylikäytetty (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta (ei 8-10, 10-12)
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 6 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on -0.5 / -0.2 8-10

5.2.2.3. Siirtymisten monipuolisuus (0.3)

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

5.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus (0.2)

Ohjelmassa tulee näyttää monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä, vartalosarjoja ja erilaisia liiketyyppejä. Samanlaisia vartalonliikkeitä ja tai liiketyyppejä ei tule käyttää liikaa.

Monipuolisuuden 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 (0.2)

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista tasapainoa.

Tasapainojen monipuolisuuden kriteerit:

- Staattiset ja dynaamiset tasapainot: vähintään yksi piruetti tai illuusio
- Erilaiset vapaan jalan suunnat: eteen, sivulle ja taakse (kaikki suunnat on näytettävä)
- Erilaiset muodot: mm. kädellä tuettuna tai ilman kättä, yhdistettynä vartalon liikkeeseen, koukistetulla tai suoralla jalalla, eri tasoissa

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

- *Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1*
- *Pyörivä tasapaino puuttuu: -0.1*

Tasapainojen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

5.2.2.6. Hyppyjen monipuolisuus (0.2)

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista hyppyä.

Hyppyjen monipuolisuuden kriteerit:

- Erilaiset ponnistustekniikat: tasajalkaa että yhden jalan ponnistuksella, molemmat tulee näyttää
- Erilaiset suunnat: kääntyvinä/pyörivinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina.
- Erilaiset muodot: mm. yhdistettynä vartalonliikkeeseen, koukistetuilla tai suorilla jaloilla/jalalla

Hyppyn kriteerien (2.1.3) tulee täytyä, jotta hyppy voidaan laskea täyttämään monipuolisuuden kriteeriä.

Huom! Samaa vartalonliikettä (esim. taaksetaivutus) saa käyttää maksimissaan kolme (3) kertaa.

Tarkennus:

Jos osa joukkueesta suorittaa esim. spagaattihypyn ja osa joukkueesta suorittaa spagaattihypyn taaksetaivutuksella, lasketaan tämä yhdeksi taaksetaivuttavaksi hypyksi.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- *Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1*
- *Hyppyissä liian monta kertaa sama vartalonliike (yli 3 kertaa): -0.1*

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

5.2.3. Tempo ja dynamiikka (0.4)

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.

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.

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. Ilmaisus, omaperäisyys ja musiikki max. 1.5

5.3.1. Ohjelman teema ja tyyli (0.2)

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 ei toteudu:
 - Puolet ohjelmasta: -0.1
 - Koko ohjelman ajan: -0.2

5.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö (0.2)

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

Ilmaisullisen vartalonkäytön vähennykset:

- Kehonkieli ei ole ilmaisullinen ja/tai sopiva joukkuevoimisteluun:
 - Puolet ohjelmasta: -0.1
 - Koko ohjelman ajan: -0.2

Koko kokonaisuuden, mukaan lukien liikkeet, musiikki ja kilpailupuku, on oltava esteettinen, eikä se saa provosoida, loukata, hyökätä ketään vastaan tai ilmaista uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä. Liikkeet, ilmeet ja eleet, joilla on provosoiva, säädytön tai sopimaton merkitys, eivät ole sallittuja, ja niistä seuraa vähennys AV-arvosta.

- Vähennys AV-ylituomarilta (AV-tuomareiden enemmistön ehdotuksesta):
 - -0,3 uskonnollisesta, kansallisesta, poliittisesta tai muusta loukkauksesta

5.3.3. Musiikki (0.6)

Musiikin on vastattava ohjelman ideaa ja ilmaisua. Liikkeiden, tyylin ja musiikin rytmin on sovittava yhteen. Voimistelijoiden liikkeiden on muodostettava musiikin kanssa yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikin tempo tai tunnelma muuttuu, sen on heijastuttava myös ohjelman rakenteeseen.

Ohjelman sommittelun tulee täydentää musiikin rakennetta, esimerkiksi hyödyntämällä musiikin aksentteja ja melodiasia. Lisäksi ohjelmassa tulee näyttää musiikin rytmin ja melodian sekä eri sävyjen käyttöä.

Yksitoikkoinen taustamusiikki ei ole sallittua.

Musiikin on oltava vaihtelevaa tempoltaan ja dynamiikaltaan. Siinä on oltava vähintään yksi **nopea osa**, vähintään yksi **hidas osa**, vähintään yksi **voimakas osa** ja vähintään yksi **pehmeä osa**.

Musiikin teeman, tyylin ja vaikeustason on sovelluttava voimistelijoiden ikätasolle. Joukkueen tulee kyetä ilmaisemaan valittua musiikkia.

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus. Jos musiikki koostuu eri sävellyksistä, eri teemat ja tyyliä on yhdistettävä toisiinsa siten, että kokonaisuus on mahdollisimman yhtenäinen. Musiikissa ei saa olla taukoja eikä heikkoja siirtymiä eri teemojen välillä. Musiikkikoosteen laatu tulee olla hyvä.

Musiikki voi sisältää lisättyjä äänitehosteita, mutta ne eivät saa olla häiritseviä tai irrallisia kokonaisuudesta. Musiikki ei saa päättyä äkillisesti keskeyttämällä.

Musiikin on loputtava samaan aikaan kuin voimistelijoiden viimeinen liike.

Välinekaudella kaikkiin välineisiin tulee olla voimistelijan kosketus ohjelman alussa ja lopussa.

Musiikin vähennykset:

- *Musiikki ei tue ohjelmaa (taustamusiikki):*
 - *Puolet ohjelmasta -0.1*
 - *Koko ohjelman ajan -0.2*
- *Musiikki ei ole vaihteleva: -0.1*
- *Musiikki ei ole joukkueelle sopiva (esim. ikä, taitotaso): -0.1*
- *Musiikki päättyy ennen tai jälkeen voimistelijan viimeisen liikkeen: -0.1*
- *Irrallinen musiikki (epälooginen musiikin yhdistelmä, musiikki on huonosti koostettu, irralliset lisätehosteet, musiikki päättyy äkillisesti, musiikkikoosteen laatu on heikko): -0.1 / kerta*
- ***Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1***

Musiikin enimmäisvähennys on -0.6.

5.3.4. Omaperäisyys (0.5)

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.

3.2.3.1. Omaperäisyys liikkeissä (0.1)

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.

Myös omaperäiset ja mielenkiintoiset välineliikkeet antavat onnistuessaan omaperäisyyden pisteet.

- *Sommittelu ei sisällä omaperäisiä liikkeitä -0.1*

3.2.3.2. Omaperäisyys yhteistyöliikkeissä (0.1)

Ohjelman tulee sisältää erilaisia yhteistyömuotoja, jotka esitetään uusilla, innovatiivisilla ja unohtumattomilla tavoilla. Voimistelijoiden yhteistyön tulee olla omaperäistä ja vaihtelevaa koko ohjelman ajan.

Mielenkiintoinen välineen yhteistyöliike, esimerkiksi omaperäiset heitot, tuovat onnistuessaan pisteitä yhteistyöliikkeiden omaperäisyydestä.

- *Sommittelu ei sisällä omaperäisiä yhteistyöliikkeitä -0.1*

3.2.3.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä (0.1)

Jokainen ohjelma on rakennettava harmonisesti valitun musiikin ympärille. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja melodiaan.

Musiikin ja koreografian tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka luo katsojille mielenpainuvan elämyksen.

- *Sommittelu ei sisällä unohtumatonta yhteyttä musiikin kanssa -0.1*

3.2.3.4. Teemallinen tarina/tyyli (0.2)

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.

- *Sommittelu ei sisällä teemallista tarinaa/tyyliä -0.2*

5.4. Yhteistyö-elementit (0.8)

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

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

Yhteistyöelementeissä on huomioitava:

- Voimistelijoiden taitotaso (terveydelliset näkökulmat)
- Hyvä suoritustekniikka (lihashallinta, sujuvuus)
- Looginen yhdistäminen sommittelussa

Yhteistyöelementit voivat esiintyä koko ohjelman aikana, myös ohjelman alussa ja lopussa, mutta voimistelijoiden on oltava aktiivisesti mukana yhteistyöelementin suorituksen aikana.

Jokainen elementti lasketaan enintään kerran, ylimääräisiä joukkueen elementtejä ei lasketa. Ohjelmassa voi olla muita yhteistyömuotoja tai nostoja, mutta niitä ei lasketa yhteistyöelementeiksi AV-arvolla.

Välineohjelmassa tulee olla selkeästi näkyvillä yhteistyöliike ja pari-/trioyhteistyöliike erikseen. Samasta yhteistyöelementistä ei voi saada kumpaakin.

Jokaisen onnistuneesti suoritettun 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.

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.

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

- *Ohjelmassa ei ole joukkueen yhteistyöliikettä ilman nostoa: -0.2*

Välineohjelmassa yhteistyöliikkeen tulee sisältää joko kontakti (voi olla myös välinekontakti) tai välineen vaihdon/-vaihtoja tai näiden yhdistelmiä. Kaikkien ei tarvitse vaihtaa välinettä yhteistyöliikkeen aikana. Yhteistyöliikkeen tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa jokaisella voimistelijalla on oma roolinsa. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.

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.

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

- *Ohjelmassa ei ole parin ja/tai trion yhteistyöliikettä ilman nostoa: -0.2*

Pari- /trioliikkeen tulee sisältää joko voimistelijoiden fyysinen kontakti, välineiden kontakti tai välineiden vaihto. Mikäli välineet ovat kontaktissa, voivat välineet olla staattisia. Mikäli yhteistyöliikettä tehdään voimistelijoiden kontaktilla, tulee välineen pysyä liikkeessä.

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. Hypytyt, tasapainot tai muut yhteistyöelementit eivät ole sallittuja joukkueen synkronoidun liikesarjan aikana.

- *Ohjelmassa ei ole joukkueen synkronoitua liikesarjaa: -0.2*

Synkro on välineliikesarja (vähintään 3 erilaista selkeää liikettä), jonka aikana välineen tulee liikkua kaikilla voimistelijoiden koko ajan samalla tavalla ja samaan suuntaan. Lisäksi välineliikesarja pitää olla yhdistettynä voimistelijoiden samanlaiseen liikkeeseen. Voimistelijan paikallaan oleminen synkron aikana ei tuo pisteitä.

5.4.4. Joukkueen kaanon

Kaanon on liike tai liikesarja, jonka kaikki voimistelijat toistavat samanlaisena, 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 vartaloa käyttäen. Välineen tulee liikkua myös kaanonissa.

- *Ohjelmassa ei ole joukkueen kaanonina: -0.2*



Kuva 3: Yhteistyöliikkeiden suorittaminen välineellä

Kuvio 1: Muu joukkue suorittaa yhteistyöliikettä alueen keskellä, neljä voimistelijaa alueen kulmissa heittävät välinettä esimerkiksi muiden voimistelijoiden yli. Sommittelu täyttää joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit, sillä jokaisella voimistelijalla on oma rooli osana kokonaisuutta.

Kuvio 2: Osa joukkueesta suorittaa yhteistyöliikettä alueen keskellä, kaksi paria muualla aluetta ilman selkeää kontaktia tai osaa kokonaisuudessa. Ei täytä joukkueen yhteistyöliikkeen kriteereitä.

Kuvio 3: Voimistelijat heittävät välineet kahdessa jonossa parille. Sommittelu täyttää sekä pari- että joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit, tuomari voi antaa pisteet vain toisesta.

Kuvio 4: Joukkue vaihtaa välineitä ympyrässä. Sommittelu täyttää joukkueen yhteistyöliikkeen kriteerit.

5.5. Yleisvähennykset

5.5.1. Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeet ovat liikkeitä, joiden aikana voimistelijan vartalo kääntyy pystysuoraan (pää-olkapää-lantio –linja) ylösalaisin yläraajojen tuen varaan.

Akrobatialiikkeet 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 kärrynpyörissä (kaikki variaatiot) tai siltakaadoissa (kaikki variaatiot) ja ilman selvää pysähdystä esimerkiksi rintaseisoon tai sillan aikana.

Sallitut akrobatialiikkeet:

- kärrynpyörä ja siltakaadot (kaikki variaatiot) ilman selkeitä pysähdyksiä pystyasennossa
- rintarullaukset (kaikki variaatiot) ilman kiinteää muotoa rintaseisoon aikana.
- Esiakrobaattiset elementit ovat sallittuja, kun ne eivät sisällä pää-hartiat-lantiolinjan ylösalaisin olevaa vertikaalilinjaan pysähtynyttä asentoa.
- Huom: Kuperkeikka (eteen- tai taaksepäin) ilman ilmassa oloaikaa lasketaan kehon liikkeeksi, eikä sitä siksi pidetä akrobaattisena elementtinä.

Kielletyt akrobatialiikkeet:

Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään ohjelman osassa:

- Käsien, pään, tai kyynärpäiden varassa tehtävät seisonnat, 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-tuomarien enemmistön ehdotuksen kautta

- *Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike*

5.5.2. Nostot ja yhteistyöelementit

Ohjelmassa ei saa olla nostoja, joissa yksi tai useampi voimistelija kannattelee toisen voimistelijan koko painoa tai joissa nostettava voimistelija menettää kosketuksen lattiaan.

Poikkeus 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa:

Yksi (1) nosto on sallittu ohjelman aikana, kunhan nostettava voimistelija ei menetä kosketusta nostaviin voimistelijoihin. Nostettavan voimistelijan tulee olla aktiivinen (auttaa nostavia voimistelijointa omalla voimallaan), eikä hän saa missään vaiheessa menettää kosketusta nostaviin voimistelijoihin.

Missään tapauksessa nostettava voimistelija ei saa astua toisen voimistelijan päälle tai tulla kannetuksi noston aikana.

Nostoissa välineen tulee olla loogisesti mukana, ja välineitä voidaan käyttää nostoissa. Nostot eivät kuitenkaan saa tapahtua kokonaan välineiden varassa ja nostettavalla tulee säilyä kosketus nostaviin voimistelijoihin koko noston ajan. Voimistelijan paino ei saa olla kokonaan välineiden varassa. Noston aikana väline saa olla staattinen, mutta sen tulee olla luontevasti osa nostoa. Välinettä ei saa jättää maahan staattisena ilman kosketusta. Välineen työntäminen puvun sisään ei ole sallittua, tällöin voidaan vähentää staattinen väline.

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

AV-tuomarien enemmistön 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:

Koko kokonaisuuden, mukaan lukien liikkeet, musiikki ja kilpailupuku, on oltava esteettinen, eikä se saa provosoida, loukata, hyökätä ketään vastaan tai ilmaista uskonnollisia, kansallisia tai poliittisia mielipiteitä. Liikkeet, ilmeet ja eleet, joilla on provosoiva, säädytön tai sopimaton merkitys, eivät ole sallittuja, ja niistä seuraa vähennys AV-arvosta.

Musiikki, jossa on provosoivaa, vulgaaria tai sopimatonta sanoitusta, ei ole sallittua, ja sen käyttö johtaa vähennykseen AV-arvosta.

- *Vähennys AV-ylituomarilta (AV-tuomareiden enemmistön ehdotuksesta):*
 - *-0,3 uskonnollisesta, kansallisesta, poliittisesta tai muusta loukkauksesta*

5.5.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

AV-tuomarien enemmistön ehdotuksen kautta

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

5.5.5. Voimistelijoiden tuottamat ylimääräiset äänet

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-tuomarien enemmistön ehdotuksen kautta

- *Voimistelija tuottaa ohjelman aikana äänimerkin tai äänen: -0.1 / kerta*

5.5.6. Kilpailuasun, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaussäilytys 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*
- *Kampaussäilytys ei vastaa sääntöjä:*
 - *Yhdellä voimistelijalla: -0.1*
 - *Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2*
- *Kampaussäilytys hajoaa ohjelman aikana:*
 - *Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampaussäilytys*
- *Meikki ei vastaa sääntöjä:*
 - *Yhdellä voimistelijalla: -0.1*
 - *Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2*

AV-ylituomarin vähennykset (rajanvalvojien ehdotuksesta):

- *Irronnut osa (hiuskoriste, tossu jne.): -0.1 / irronnut osa*
- *Värikkö kilpailualueella: -0.2 / värikkö*

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 osa-alueen (AV) maksimipistemäärä on 6.0 pistettä.
- Ohjelman aikana tuomari merkitsee ohjelman sisällön ja kaikki poikkeamat AV-vaatimuksista.
- Ohjelman päätyttyä tuomari:
 - vähentää virheet kunkin vaatimuksen maksimipistemäärästä AV-vähennystaulukon mukaisesti
 - laskee kullekin vaatimukselle pisteet ja antaa joukkueen kokonaispistemäärän
 - tarvittaessa merkitsee ehdotuksen taiteelliselle yleisvähennykselle

AV-vähennystaulukko

Virheet ja vähennykset		Maksimiarvo
VOIMISTELUN LAATU		1.5
JV-tekniikka	Ohjelma ei osoita kokonaisliikuntatekniikkaa: Max. 10 sekunnin aikana -0.1 Puolet ohjelmasta -0.3 Vallitsevasti -0.5	0.5
Liikkeiden ja liikeyhdistelmien sujuvuus	Liikkeet ja liikeyhdistelmät /välineliikkeet eivät ole sujuvasti yhdistetty: Max. 10 sekunnin aikana -0.1 Puolet ohjelmasta -0.3 Vallitsevasti -0.5	0.5
Jatkuvuus	Epäloogiset yhdistelmät /välineliike ohjelmassa: -0.1 / kerta Staattinen voimistelija /väline ohjelman aikana -0.1 / kerta	0.5
RAKENNE		2.2
Yhtenäisyys	Ohjelma ei muodosta yhtenäistä kokonaisuutta: -0.1	0.1
Monipuolisuus	Monipuolisuus suunnissa ja tasoissa Puuttuva suunta: -0.1 Puuttuva taso: -0.1 Samassa tasossa/suunnassa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta	0.3
	Monipuolisuus alueenkäytön ja kuviodien käytössä: Samassa kuviossa tai samalla maton alueella pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta Sama kuvio tai sama alue matolla on ylikäytetty (yli kolme kertaa): -0.1 / kerta Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1 Alle 6 erilaista kuviota: -0.1	0.5 / 0.2 8-10
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1 Samantaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1	0.2
	Tasapainojen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Pyörivä tasapaino puuttuu -0.1	0.2
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Hyppyssä liian monta kertaa sama vartalonliike: -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		1.5
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 Välinekaudella kosketus välineisiin alussa ja/tai lopussa puuttuu: -0.1	0.6
Omaperäisyys	Sommittelu ei sisällä omaperäisiä liikkeitä -0.1 Sommittelu ei sisällä omaperäisiä yhteistyöliikkeitä -0.1 Sommittelu ei sisällä unohtumatonta yhteyttä musiikin kanssa -0.1 Sommittelu ei sisällä teemallista tarinaa/tyyliä -0.2	0.5
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		6.0

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 rajavalvojen /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 yhtäaikaaisella 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 lantioista pois päin 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 - pienää 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)

Vaatimukset ja virhetyypit	Vähennys per virhe (joka kerta/ kaikissa elementeissä, jos ei toisin mainittu)		
	Pieni: -0.1	Keskisuuri: -0.2	Iso: -0,3
Vartalon liikkeet: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin perus vartalon liikkeissä	1 voimistelija tekee virhettä	2 voimistelijaa tekee virhettä	3 tai useampi voimistelija tekee virhettä
Hypyt: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön ilmalento, puutteellinen vartalon hallinta, raskas alastulo)			
Tasapainot: • puutteellinen tekniikka • ydinkohdat eivät tule esiin (muoto ei ole tarkka, riittämätön liikelaajuus, puutteellinen vartalon hallinta, puutteellinen pyöriminen)			
Kaatuminen missä tahansa liikkeissä, kahden tai useamman vartalonosan tuki	• -0.4 jokaisesta kaatumisesta		
Epäonnistunut nosto	• nosto epäonnistuu: -0.5 joka kerta • voimistelija(t) kaatuvat/putoavat lattialle nostosta: -0.5 joka kerta Maksimivähennys nostosta on -1.0 pistettä		
JV-tekniikka:	• puutteita JV-tekniikassa: -0.3 koko ohjelman ajan		

Välinevähennysten virhetyypit , Huom! 8-10v sarjassa ei välinevähennyksiä	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 naruun 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	- 0.2 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 rajavalvojen ehdotuksesta.

- *Rajanylitys: Jokaisen voimistelijan tai välineen rajanylityksestä: -0.1 ylitys. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja suorituksen ylituomari hyväksyy vähennyksen.*
- *Puuttuva 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

Tuomaripaneelin vähimmäistuomarinäärä on 8 tuomaria, paitsi 8–10-vuotiaiden sarjassa 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 3–4 tuomarista / 2–4 tuomarista 8–10 v.

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 (nro 1) 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 (AV-paneeli) tekee tarvittaessa vähennyksiä taiteellisen arvon kokonaispisteistä. Vähennykset on koottu taulukkoon s. 39.

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 löydettyissä 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.* Huom! 8-10v sarjassa ei vähennetä rajanylityksistä.

Rajavalvojien tehtävät ja vastuut:

- Jokainen kilpailualueen rajan ylitys tulee ilmoittaa lippua nostamalla ja merkitä se määrätulle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin suoritustuomariston ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään suorituspisteiden keskiarvosta.
- Kerätä matolta kaikki pudonneet esineet ja merkitä ne määrätulle paperille. Suorituksen jälkeen rajavalvojat vievät paperin taiteellisen paneelin ylituomarille (AV), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään kilpasarjoissa taiteellisten pisteiden keskiarvosta.
- Puhdistaa matolta mahdolliset väriläiskät ja merkitä ne määrätulle paperille. Suorituksen lopussa rajavalvojat vievät paperin taiteellisen (AV) paneelin ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään 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 määrätulle paperille.

Jos ohjelman pituus ei vastaa sääntöjä, molempien ajanottajien tulee mennä AV-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

8.2. Pisteiden muodostuminen

Lopullinen pistemäärä joukkueelle lasketaan lisäämällä kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on 22.00–23.00 riippuen joukkueen kilpailusarjasta.

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on:
 - 8–10- ja 10–12-vuotiaiden sarjoissa 6.0
 - 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa 7.0
- Taiteellisen arvon maksimipistemäärä on 6.0
- Suorituksen maksimipistemäärä on 10.0

TV-paneeli (sommittelu/tekninen arvo) arvioi suorituksen tekniset elementit ja laskee pistemäärän (0.0–sarjakohtainen maksimipistemäärä).

AV-paneeli (sommittelu/taiteellinen arvo) arvioi suorituksen taiteellista laatua ja taiteellisia elementtejä, laskee pistemäärän (0.0–6.0) 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, taiteellisen arvon ja suorituksen osa-alueiden pisteet ovat kunkin tuomaripaneelin keskiarvopisteet. Riippuen osa-alueesta, pisteet lasketaan seuraavasti:

Tekninen (TV) ja suoritus (EXE), 2–3 tuomarin paneeli:

- osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden pisteiden keskiarvo
- Kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0,5

Tekninen (TV) ja suoritus (EXE), 4 tuomarin paneeli:

- Korkeimmat ja matalimmat pisteet putoavat pois ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin keskiarvo.
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.5.

Taiteellinen (AV), 2–3 tuomarin paneeli:

- Osa-alueen pistemäärä on kaikkien tuomareiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.4.

Taiteellinen (AV), 4 tuomarin paneeli:

- Korkeimmat ja matalimmat pisteet putoavat pois ja osa-alueen pistemäärä on kahden keskimmäisen tuomarin keskiarvo.
- huomioon otettavien keskimmäisten pisteiden välinen ero ei saa olla suurempi kuin 0.4.

9. Tulokset

Sarja	Tulokset	Kategoriarajat
8-10 v.	8–10-vuotiaiden sarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Pisteitä ei julkisteta.	Kategoriarajat: Kategoria 1: 18.50 - 22.00 Kategoria 2: 17.00 - 18.49 Kategoria 3: 15.50 - 16.99 Kategoria 4: 14.00 - 15.49 Kategoria 5: 12.50 - 13.99 Kategoria 6: 11.00 - 12.49 Kategoria 7: 9.50 - 10.99 Kategoria 8: 8.00 - 9.49 Kategoria 9: 6.50 - 7.99 Kategoria 10: 00.00 - 6.49
10-12 v.	10–12-vuotiaiden sarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Kategorioiden I - III pistetulokset ovat julkisia.	Kategoriarajat: Kategoria 1: 18.50 - 22.00 Kategoria 2: 17.00 - 18.49 Kategoria 3: 15.50 - 16.99 Kategoria 4: 14.00 - 15.49 Kategoria 5: 12.50 - 13.99 Kategoria 6: 11.00 - 12.49 Kategoria 7: 9.50 - 10.99 Kategoria 8: 8.00 - 9.49 Kategoria 9: 6.50 - 7.99 Kategoria 10: 00.00 - 6.49
12–14 v. SM	12–14-vuotiaiden SM-sarjassa tulokset ja pistetulokset ovat julkisia.	-

10. Palkitseminen

10–12-vuotiaiden sarjan ja 12–14-vuotiaiden SM-sarjan kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulostulostilanteissa. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi.

8–10-vuotiaiden sarjassa palkitaan kaikki joukkueet. Lisäksi kilpailuissa jaetaan 3-6 kunniainnointia etukäteen ilmoitettujen kriteerien mukaisesti.

Kilpailuissa jaettavat kunniainninnat 8–10 sarjassa:

- 1) Voimistelussa näkyy ikätasolle monipuolinen sekä puhdas lajitekniikka (TV)
- 2) Joukkueen taitotasolle tehty ohjelma (TV)
- 3) Ohjelmassa käytetty onnistuneesti ja monipuolisesti erilaisia yhteistyöliikkeitä, joissa näkyy hienosti joukkueena tekeminen. (AV)
- 4) Ohjelmasta välittyy onnistuneesti teema / tyyli / tarina (AV)
- 5) Suorituksessa näkyy ilo ja innostus sekä lajista nauttiminen (EXE)
- 6) Perusvoimistelu on hyvällä tasolla (EXE)
- 7) Tuomariston (TV / AV / EXE) vapaavalintainen kriteeri

[Kunniamainintapohja](#)

MITALIT

Cup-kilpailuissa mitalien hankkimisesta vastaa järjestäjä. Mitalit jaetaan kaikille kokoonpanoon nimetyille voimistelijaille, eli myös loukkaantuneille ja sairastuneille voimistelijaille sekä varavoimistelijaille 12–14-vuotiaiden SM-sarjassa. Varavoimistelijoin ei sallita 8–10 eikä 10–12-vuotiaiden sarjoissa. Seuroja suositellaan varaamaan 15 mitalia/joukkue. Valmentaja- ja koreografimitaleja ei jaeta Cup-kilpailuissa.

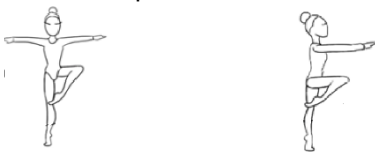
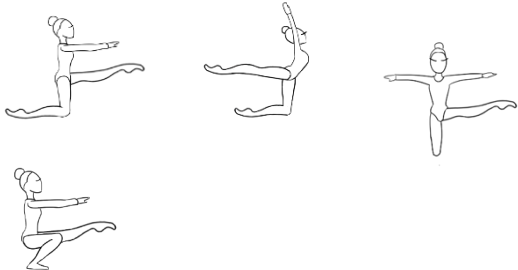
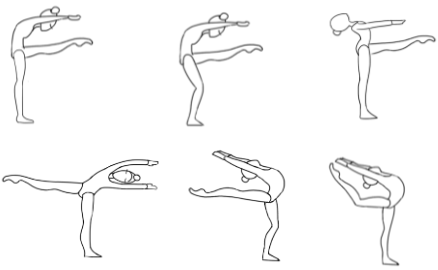
Liiton mestaruuskilpailuiden järjestävä seura vastaa kilpailun mitaleista. Mitalit tilataan Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta. Liiton mestaruuskilpailuissa mitalit jaetaan kokoonpanoon nimetyille voimistelijaille, valmentajille sekä koreografeille. Mitaleja suositellaan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

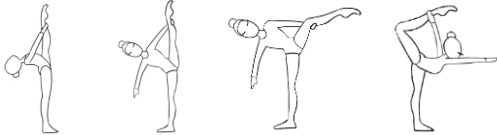
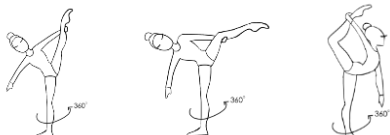
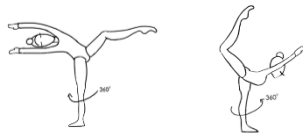
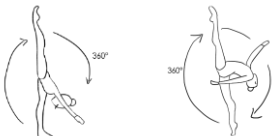
Liiton mestaruuskilpailuissa kaikissa sarjoissa on käytössä kiertopokaali. Joukkue vastaa pokaalin kaiverruksesta ja korjauskustannuksista.

Välineliite:

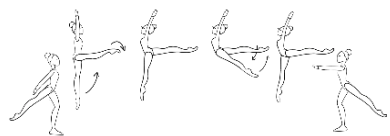
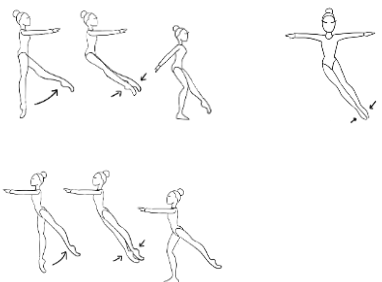
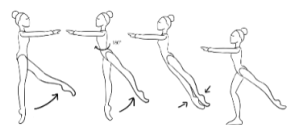
LASTEN SARJAT	Naru	Pallo	Vanne
VARTALONLIIKKEET / -SARJAT	Välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan.		
	Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä.		
	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pyörytykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, irrotukset, spiraalit, heitot Naru voi olla nelinkertaisena, kunhan ei ole vallitsevaa.	Esimerkiksi: viennit, työnnöt, vieritykset vartaloitkin/ lattialla, erilaiset käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pomputukset ja heitot	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pomputukset, vieritykset lattialla / vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri
PYÖRIVÄT VARTALONLIIKKEET LATTIALLA	Pyörivissä vartalonliikkeissä lattialla ei vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.		
HYPYT	Välineen tulee liikkua hypyn alussa, aikana tai lopussa.		
	Sallitut välineliikkeet: Narun läpimenot, pyörytykset, narun heilautukset, narun pyörytykset, vartaloon kietominen, välineen vienti vartalon tai raajan ympäri, lassoaminen, vienti, narun työntö. Naru saa olla nelinkertainen, kunhan se ei ole vallitsevaa. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle). Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.	Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vienti vartalon tai raajan ympäri, muut viennit, pallon työntö. Palloa voidaan käsitellä yhdellä ja kahdella kädellä. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle) Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.	Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vanteen läpimeno, vienti vartalon tai raajan ympäri. Bumerangi, muut viennit, vanteen työntö. Vannetta voidaan käsitellä yhdellä ja kahdella kädellä. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle) Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.
PYÖRIVÄT JA KÄÄNTYVÄT HYPYT	Pyörivän / kääntyvän hypyn aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.		
TASAPAINOT	Välineen tulee liikkua tasapainon alussa, aikana tai lopussa.		
	Sallitut välineliikkeet:Narun läpimenot, pyörytykset, narun heilautukset, narun pyörytykset, vartaloon kietominen, välineen vienti vartalon tai raajan ympäri, lassoaminen, vienti, narun työntö. Naru saa olla nelinkertainen, kunhan se ei ole vallitsevaa. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle). Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.	Sallitut välineliikkeet: Pompautus, heitto, vieritys (myös lattialla ennen hypyn ponnistusta, väline liikkeessä hypyn ajan), vienti vartalon tai raajan ympäri, muut viennit, pallon työntö. Palloa voidaan käsitellä yhdellä ja kahdella kädellä. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle) Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.	Sallitut välineliikkeet: Vanteen pyörytykset, heitot, käännöt ja irrotukset akselinsa ympäri, vanteen läpimeno, vienti vartalon tai raajan ympäri. Bumerangi, muut viennit, vanteen työntö. Vannetta voidaan käsitellä yhdellä ja kahdella kädellä. Huom. viennit vähintään 90 asteen käden vienti (esim. sivuseinästä kattoon, edestä sivulle) Huom. Välineen työntö on tapahduttava täysin koukistetuilta käsiltä/kädeltä täysin suorille käsille/kädelle, esimerkiksi rinnalta suorille käsille tai olkapäältä suoralle kädelle.
PYÖRIVÄT TASAPAINOT	Pyörivän tasapainon (piruetti, illusion, tourlan) aikana ei ole välineliikevaatimusta, mutta sitä ei saa jättää maahan.		
ASKELIKOT	Välineen tulee liikkua vähintään kolmesti askelikon aikana. Välineliike korvaa vaatimuksen muuhun liikesuun yhdistämisen.		
	Askelikossa tulee mennä narun läpi vähintään kerran askelikon aikana	Esimerkiksi: Viennit, työnnöt. Vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pomputukset, heitot.	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri OK
AKROBATIALIIKKEET	Akrobatialiikkeissä ei vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.		
LIKKUVUUSLIIKKEET	Välineen tulee liikkua liikkuvuusliikkeen alussa, aikana tai lopussa.		

Taulukko: Esimerkkejä tasapainoista

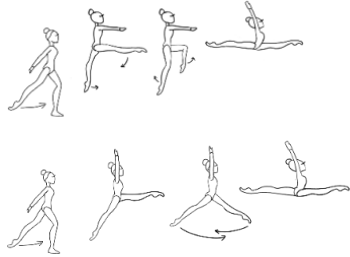
	Tasapainoja	Tasapaino varioituna
1.	Passé tasapaino 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 
2.	Piruetti jossa amplitude alle 90°, vapaa jalka eri suuntiin 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 
3.	Vapaa jalka nostettuna 90° tuettuna kädellä – eteen, sivulle, taakse 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 
4.	Polven varassa tai "kasakka" muodossa 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 
5.	Vapaa jalka nostettuna 90° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 

		
6.	Vapaa jalka nostettuna vähintään 135° tuettuna kädellä – eteen, sivulle, taakse 	a) vartalonliikkeellä  b) korkeassa relevéssä  c) pyörien muodossa 360° 
7.	Vapaa jalka nostettuna vähintään 135° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse  	a) vartalonliikkeellä  b) korkeassa relevéssä  c) pyörien muodossa 360° 
8.	Illusion etukautta ja takakautta pyörien vähintään 360°, käsi/kädet eivät saa koskettaa lattiaa, amplitude jalkojen välissä on vähintään 135° 	

TAULUKKO: Esimerkkejä hyppyistä

	Hyppyjä	Hyppyjä varioituna
1.	Vapaa jalka nostettuna 90° ilman käsitukea – eteen, sivulle, taakse 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 
2.	Pyörivä hyppy ilman amplitudea 	a) vartalonliikkeellä 
3.	Kerähyppy 	a) pyörien 
4.	Pike -hyppy /Taittohyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 
5.	Sakshyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien (valssihyppy) 
6.	Näpättyshyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 
7.	Kasakkahyppy 	a) vartalonliikkeellä 

		b) pyörien 
8.	Jännehyppy 	Rengashyppy  a) pyörien 
9.	Kaurishyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien  c) vipukauris suorin tai koukistetuin jaloin 
10.	Kissahyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 
11.	Harppaushyppy 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien  c) vipuhyppy suorin tai koukistetuin jaloin

		
12.	Sivuharppa 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien 

Omat muistiinpanot: