



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JOUKKUEVOIMISTELUN LASTEN KILPA-, HARRASTEKILPA- JA HARRASTESARJOJEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMIEN SÄÄNNÖT

Kilpasarja: 12–14-vuotiaat

Harrastekilpasarja: 12–14-vuotiaat

Harrastesarjat: 8–12-vuotiaat, 12–15-vuotiaat



SAMI ILVONEN
Photography

Kuva: Sami Ilvonen

Voimassa 1.1.2026 alkaen

Välinevaatimukset ovat säännöissä kirjattuna turkoosilla.

Sisällysluettelo

1. YLEISTÄ.....	2
1.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	3
1.1. KILPAILUSARJAT	3
1.1.1. Kilpasarjat	3
1.1.2. Harrastekilpasarjat.....	3
1.1.3. Harrastesarjat	3
1.2. 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	5
1.7. KILPAILUALUE	5
1.8. KILPAILUASU.....	5
1.8.1. Puku.....	5
1.8.2. Hiukset ja hiuskoristeet	6
1.8.3. Meikit.....	7
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.....	9
2.1. VAADITTAVAT VAIKEUSOSAT	10
2.1.1. Vartalonliikkeet	10
2.1.2. Vartalon liikesarjat.....	10
2.1.3. Tasapainot ja tasapainosarjat	11
2.1.4. Hyppyt	12
2.1.5. Askel- ja hyppelysarjat	14
2.1.6. Akrobatialiikkeet	15
2.1.7. Liikkuvuusliikkeet (vain 8–12 v. Harrastesarja).....	16
2.1.8. Molemmipuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa (ei koske 8–12 v. harraste).....	17
2.1.9. Yhdistelmät.....	18
2.1.10. Tekniset vaatimukset välineohjelmissa.....	19
2.2. TEKNISET VAIKEUSOSAT JA TEKNISEN ARVON ARVIOINTI.....	20
2.2.1. Tekniset vaikeusosat	21
2.2.2. Teknisen arvon muodostuminen 8-12 -vuotiaiden harrastesarjassa.....	21
2.2.3. Teknisen arvon muodostuminen 12–14-vuotiaiden harrastekilpasarjassa ja	22
12–15-vuotiaiden harrastesarjassa.....	23
2.2.4. Teknisen arvon muodostuminen 12-14-vuotiaiden kilpasarjassa.....	23
3. OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLINEN ARVO (AV)	24
3.1. VOIMISTELULLINEN ARVO MAX. 1.5	25
3.1.1. JOUKKUEVOIMISTELUTEKNIikka (0.5).....	25
3.1.2. Liikkeiden ja liikesarjojen yhdistäminen ja sujuvuus (0.5).....	25
3.1.3. Jatkuvuus (0,5)	26
3.2. OHJELMAN RAKENNE MAX. 2.2.....	26
3.2.1. YHTENÄISYYS (0,1)	26
3.2.2. Ohjelman monipuolisuus (1.7)	26
3.2.3. Tempo ja dynamiikka (0.4).....	28
3.3. ILMAISU, OMAPERÄISYYS JA MUSIIKKI MAX. 1.5	29
3.3.1. Ohjelman teema ja tyyli (0.2)	29
3.3.2. Ilmaisullinen vartalonkäyttö (0.2)	29

3.3.3.	<i>Musiikki (0.6)</i>	29
3.3.4.	<i>Omaperäisyys (0.5)</i>	30
3.4.	YHTEISTYÖ-ELEMENTIT (0.8)	31
3.4.1.	<i>Joukkueen yhteistyö</i>	32
3.4.2.	<i>Parin ja/tai trion yhteistyö</i>	32
3.4.3.	<i>Joukkueen synkronoitu liikesarja</i>	32
3.4.4.	<i>Joukkueen kaanon</i>	32
3.5.	YLEISVÄHENNYKSET.....	33
3.5.1.	<i>Akrobatialiikkeet</i>	33
3.5.2.	<i>Nostot ja yhteistyöelementit</i>	34
3.5.3.	<i>Uskonnollinen, kansallinen tai poliittinen loukkaus</i>	34
3.5.4.	<i>Joukkueen sisääntulo</i>	34
3.5.5.	<i>Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta</i>	34
3.5.6.	<i>Kilpailuasua, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä</i>	34
3.5.7.	<i>Kilpailuohjelman pituus</i>	35
3.6.	SOMMITTELUN TAITEELLISEN ARVIOINTI	35
4.	SUORITUS	37
4.1.	SUORITUKSEN ARVIOINTI.....	38
4.2.	<i>Suorituksen ylituomarivähennykset</i>	41
5.	TUOMARISTO	41
5.1.	YLEISTÄ	42
5.2.	TUOMARISTON KOKOONPANO	42
5.2.1.	TUOMARIPANEELIT	42
5.2.2.	<i>Ylituomari</i>	43
5.2.3.	<i>Rajavalvojat</i>	43
5.2.4.	<i>Ajanottajat</i>	44
6.	PISTELASKU	44
6.1.	PISTEIDEN MUODOSTUMINEN	45
6.2.	OSA-ALUEIDEN PISTEIDEN LASKEMINEN	45
7.	TULOKSET	45
8.	PALKITSEMINEN	46
8.1.	8–12 JA 12–15-VUOTIAIDEN HARRASTESARJAN PALKITSEMINEN	47
8.2.	12–14-VUOTIAIDEN KILPA- JA HARRASTEKILPASARJAN PALKITSEMINEN	47
VÄLINELIITE:		47
	TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ TASAPAINOISTA.....	48
	TAULUKKO: ESIMERKKEJÄ HYPYISTÄ.....	51
OMAT MUISTIINPANOT:		54

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 kilpasarjan 12–14 v., Harrastekilpasarjan 12–14 v. sekä harrastesarjojen 8–12 v. sekä 12–15 v. kilpailusäännöt. Sääntöjä käytetään kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpasarjojen, harrastekilpasarjojen sekä harrastesarjojen kilpailuissa.

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

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen, harrastekilpasarjojen ja harrastesarjojen kilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seuryhtymälle. Kilpasarjojen, harrastekilpasarjojen ja harrastesarjojen vapaaohjelman kilpailuja järjestetään vuosittain keväällä ja välineohjelman kilpailuja vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmällä on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin. Kilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.

1.1. Kilpailusarjat

1.1.1. Kilpasarjat

12–14-vuotiaiden kilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät voimistelijat. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin ja yksi voimistelija voi poiketa ikärajasta vuodella tai kahdella vuodella ylös- tai alaspäin.

1.1.2. Harrastekilpasarjat

12–14-vuotiaiden harrastekilpasarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät voimistelijat. Harrastesarjojen ikärajat ovat suosituksia, niin että kilpailujoukkueen voimistelijoista vähintään 50 %:n tulee olla oikean ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. Suosituksena on muodostaa joukkue niin, että voimistelijoiden iät ovat lähellä toisiaan.

1.1.3. Harrastesarjat

Harrastesarjojen ikärajat ovat suosituksia, niin että kilpailujoukkueen voimistelijoista vähintään 50 %:n tulee olla oikean ikäisiä kyseiseen ikäsarjaan. Suosituksena on muodostaa joukkue niin, että voimistelijoiden iät ovat lähellä toisiaan.

8–12-vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 8, 9, 10, 11 ja 12 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

12–15-vuotiaiden harrastesarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13, 14 ja 15 vuotta täyttävät voimistelijat. Vähintään 50 % joukkueen voimistelijoista tulee olla oikean ikäisiä kilpailusarjaan.

1.2. Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voivat osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat tai seuryhtymät. 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 5 voimistelijaa.

Varavoimistelijat eivät ole sallittuja. Kaikkien kilpailujoukkueeseen nimettyjen voimistelijoiden tulee kilpailla. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on enemmän ikäpoikkeamia kuin kohdassa 1.2 sallitaan, loukkaantumisia ja/tai sairaustapauksia.

Voimistelija voi kilpailla joukkuevoimistelun samassa kilpailussa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, kilpailuun nimetty kokoonpano kokonaisuudessaan palkitaan, myös loukkaantuneet ja sairastuneet voimistelijat. Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä kilpailusäännöissä.

Mestaruuskilpailuissa 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastekilpasarjoissa kilpailujoukkueen kokoonpano voi vaihtua alkukilpailun ja finaalin välillä, mikäli joukkueessa on useampi ikäpoikkeus tai mikäli joku voimistelija on estynyt kilpailemasta toisena päivänä esim. loukkaantumisen ja/tai sairastapauksen takia. Sarjan ikäpoikkeussäännön tulee toteutua matolla voimisteleavassa kokoonpanossa ja kokoonpano voi vaihtua alku- ja loppukilpailun välillä. Tällä mahdollistetaan se, että jokainen joukkueen jäsen pääsee kilpailemaan kauden pääkilpailussa.

Jos joukkue aloittaa vajaalla joukkueella kilpailusuorituksen tai voimistelija joutuu keskeyttämään kesken suorituksen, joukkueelta vähennetään pisteitä puuttuvasta voimistelijasta. Vähennys tehdään, vaikka voimistelijan keskeytyksen jälkeen joukkue jäisikin täysilukuiseksi.

- Suorituksen ylituomari (**EXE YT**) tekee vähennyksen puuttuvasta/suorituksen keskeyttävästä voimistelijasta: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta.

1.5. Ilmoittautuminen ja osanoton varmistus

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kilpailukutsussa määritellyllä tavalla järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä.

Osanoton varmistus kilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa, kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan kilpailun alkamista. Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan joukkueen kilpailuun nimetty kokoonpano. Mikäli kilpailussa järjestetään loppukilpailu ja joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.6. Kilpailuohjelma

1.6.1. Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä, syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla välineohjelmilla. Ohjelman ei tarvitse olla uusi eikä sille ilmoiteta nimeä.

Voimisteluvälineenä voi olla alle 14-vuotiaiden kilpa-, kilpaharraste ja harrastesarjoissa 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. Valmistajasta johtuvat pienet sävyerot välineessä sallitaan.

1.6.2. Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on kilpasarjassa 2.10–2.30 minuuttia ja harrastekilpa- sekä harrastesarjoissa 1.40–2.10 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen päättymiseen.

Sarja	Ohjelman kesto	vähennys
12–14 v. Kilpasarja	2.10–2.30 minuuttia	(AV YT) tekee vähennyksen: -0.1 jokaisesta kokonaisesta ylimääräisestä tai puuttuvasta sekunnista ajanottajien esityksen perusteella.
12–14 v. Harrastekilpa	1.40–2.10 minuuttia	
12–15 v. Harraste		
8–12 v. Harraste		

- 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 musiikkitiedostoon:

- seuran ja joukkueen nimi
- kilpailusarja

Ohjelma tulee suorittaa kokonaisuudessaan musiikin säestyksellä. Jos väärä musiikki soitetaan, joukkue on vastuussa ohjelman välittömästi keskeyttämisestä. Tällöin joukkue ei aloita ohjelman suoritusta vaan pysyy alkuasennossa niin kauan, että taiteellisen ylituomari (kilpasarjoissa AV-A yt ja harrastesarjoissa AV yt) antaa lisää ohjeita. Joukkue aloittaa ohjelmansa uudelleen heti, kun oikea musiikki alkaa.

Joukkue voi toistaa ohjelmansa tai siirtää suorituspaikkaansa myöhemmäksi vain "force majeure" tilanteissa. 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

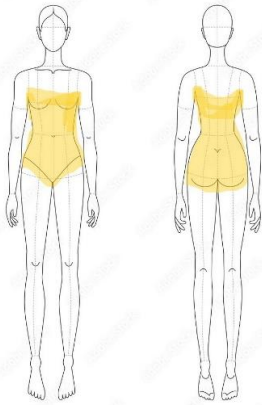
Kilpailualue on 13 x 13 metriä joukkuevoimisteluun soveltuva alusta. Alue on selvästi merkittävä vähintään 5 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Voimistelijat eivät saa astua kilpailualueen ulkopuolelle kilpailuohjelman aikana, mukaan lukien alku- ja loppuasento.

- 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 tyyliltään) ja samanvärinen 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 pysyvä muuttumattomana koko ohjelman ajan.

	Kaikki sarjat Voimistelijan ns. uimapukualueella (kuvassa keltaisella merkitty alue) puku EI SAA olla läpinäkyvä ja paljastaa voimistelijan ihoa. Uimapukualueella läpikuultavan tai verkkokankaan alla tulee olla joko ihonvärinen lycra TAI samanlainen kokonainen aluspuku kaikilla. Läpikuultava kangas on sallittu hihoissa, dekolteealueella, yläselässä sekä jaloissa lantion alapuolella. Aluspuku ja alusvaatteet eivät saa näkyä puvun hihansuista, selkäaukosta (esim. pisara-aukko) tai jalansuista. Voimistelupuvun kaula-aukko saa olla edessä korkeintaan rintojen yläosassa ja/tai takana korkeintaan lapaluiden alareunassa. Puvun alla käytettävä aluspuku tulee näkyessään olla koko joukkueella samanlainen. Puvussa sallitaan pakaran alaosaan ulottuva hame. Kilpailuasusta ei saa häiritä tai estää liikkeen näkyvyyttä tai vaikeuttaa suorituksen arviointia.
	Alle 12-vuotiaiden sarjoissa ihonväristä tai läpikuultavaa kangasta ei sallita lantion alueella. Hameessa saa käyttää läpikuultavaa ihonväristä kangasta, mutta sen tarkoitus ei saa olla illuusio ruumiinrakenteen muuttamisesta. Verkkosukkahousut ovat kiellettyjä alle 12 v. sarjoissa.

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 sarjassa 8-12 H

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

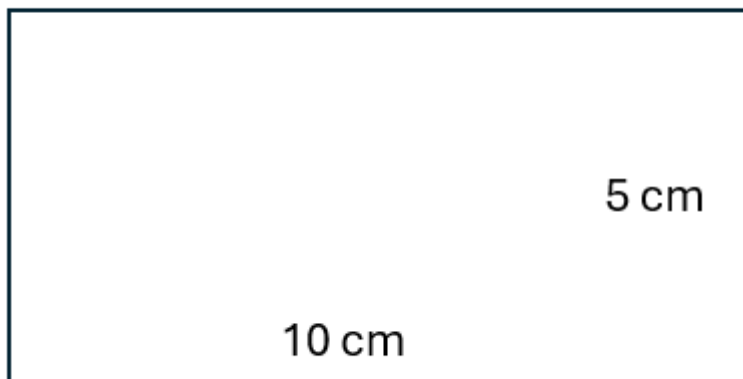
- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 kilpailuasusta, joka loukkaa uskontoa, kansalaisuutta tai ilmaisee poliittista ajatusta/mielipidettä.

1.8.2. Hiukset ja hiuskoristeet

Hiuksien (ei koske lyhyitä hiuksia) tulee olla kiinni voimistelijan turvallisuuden vuoksi. Kampauksen korkeus ei saa ylittää korkeudeltaan 10 cm. Kampauksessa sallitaan yksi hiuskoriste, kooltaan max. 5x10cm, korkeus päänahasta korkeintaan 1 cm. Nutturan ympäri kiedottava koristenauha tai donitsi ei ole sallittu.

Hiuskoristeiden tulee olla kaikilla voimisteliijoilla samanlaisia. Voimistelijoiden kampauksen on pysyttävä muuttumattomana ohjelman alusta loppuun. Jokaisesta avautuneesta kampauksesta seuraa yleisvähennys taiteelliselta tuomaristolta. Pienten hiuspinnien ja pienten strassien putoamisesta ei rangaista.

Hiusvärit, jotka voivat tarttua kilpailualueelle, ovat kiellettyjä.



Kuva 1: Esimerkki hiuskoristeiden sallitusta koosta

1.8.3. Meikit

Sarja	Meikkilinjaus	
8–12 v. Harraste	Alle 12-vuotiaiden sarjoissa meikki ei ole sallittua	
12–14 v. Kilpasarja		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.
12–14 v. Harrastekilpa		Kiellettyä on teatraalinen meikki, kasvomaalaukset tai muut piirrokset kasvoilla, kivet tai paljetit, glitter-luomivärit, liian tumma/epäluonnollinen huulipunaväri, värilliset piilolinssit jne.
12–15 v. Harrastesarja		

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

- Taiteellisen ylituomari (**AV YT**) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.1 yhdelle voimistelijalle ja -0.2 kahdelle tai useammalle voimistelijalle, jos puku, hiukset tai meikki eivät noudata näitä sääntöjä.
- 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 väliille 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 Poikkeuksena 8–12 v. harrastesarja, jossa pallon halkaisijan saa olla 16-20cm.
VANNE	
Materiaali	Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
Halkaisija	Vanteen halkaisija 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 antidopingsäännöksiin. Kaikki liiton kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella.

1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Jokaisen joukkueen ja valmentajan tulee kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita ja yleisöä. Voimakkaat äänet tai musiikki kilpailualueen ulkopuolella eivät ole sallittuja toisen joukkueen suorittaessa kilpailusuoritustaan.

Joukkueen jäsen (valmentaja, voimistelija, koreografi) ei voi kommunikoida suullisesti (laskeminen, kova kannustus) tai elehtien (mm. taputus) joukkueelle kilpailusuorituksen aikana. Minkäänlainen avustus ei ole sallittua kilpailusuorituksen aikana.

- Sommittelun taiteellinen ylituomari (AV YT) tekee yleisvähennyksen ehdotuksen kautta (enemmistö tuomareista ehdottaa vähennystä): -0.3 joukkueen avustamisesta.

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

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

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

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

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, askelsarjoja sekä akrobatialiikkeitä sekä kahden eri liikesuvun sarjoja.

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

2.1. Vaadittavat vaikeusosat

Vaadittavat vaikeusosat
- Vartalonliikkeet - 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.

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.

Vaadittavat vartalonliikkeet:

Vartalonliike	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
Totaali aalto	0,3	1	1	1	1
Totaali vauhtiheitto	0,3	1	1	1	1
Kierto	0,2	1	1	1	1
Syöksy / kallistus	0,2	1	-	-	-
Pystyrentous	0,2	-	1	1	1
Koonto	0,2	-	1	1	1

2.1.2. Vartalon liikesarjat

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

Kaikki vartalonliikesarjat tulee suorittaa sujuvina jatkuvuutta korostaen. Liike virtaa liikkeestä toiseen, jolloin edellinen liike synnyttää seuraavan.

Vaadittavat vartalon liikesarjat:

Vartalon liikesarjat	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
A-sarja (sisältää 2 erilaista vartalonliikettä)	0.3	1	2	1	1
B-sarja (sisältää 3 erilaista vartalonliikettä)	0.4	1	1	1	1
C-sarja (sisältää 4 erilaista vartalonliikettä)	0.5	-	-	-	-

Lisäksi vartalonliikesarjat voivat sisältää muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä.

Esimerkiksi:

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

Vartaloiden välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.3. Tasapainot ja tasapainosarjat

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

Vaadittavat tasapainot ja tasapainosarjat:

	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
Tasapaino	0.2	1	1	1	1
Tasapainosarja	0.3	1	1	1	1

Tasapainosarja koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua. Tasapainojen välissä ei saa seistä kahdella jalalla

Tasapainot voivat olla staattisia tai dynaamisia. Tasapainojen tulee olla voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa tai kasakka-asennossa. 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.

12–14 v. Kilpasarja	12–14 v. harrastekilpa & 12–15 v. harrastesarja
<u>Vain toinen jalka voi olla tasapainossa koukussa.</u>	Molemmat jalat voivat <u>voivat olla tasapainossa koukussa.</u>
Staattisen tasapainon aikana vapaan jalan on noustava vähintään 90°.	Staattisen tasapainon aikana vapaan jalan on noustava vähintään 45°

Tasapainojen tulee olla kestoaltaan 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:

- **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°.
 - o Pirueteissa molempien jalkojen polvet voivat olla liikkeen aikana koukistuneina.
 - o Voidaan tehdä koko jalkapohja maassa tai päkiällä
 - o Pirueteissa vapaan jalan tasolle ei ole amplitude-vaatimuksia

Vähintään 2/3 joukkueesta tulee suorittaa dynaamisissa tasapainossa riittävä **rotaatio** (tourlentissa, illusionissa sekä piruetissa, vähintään 360°), jotta se lasketaan vaikeusosaksi.

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.

“Esimerkkejä tasapainoista” -taulukko löytyy sääntöjen lopusta

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

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-virhepisteitä.

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

Tasapainojen välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.4. Hypyt

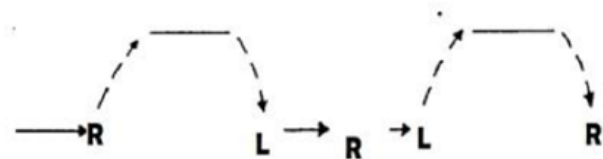
Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun on sisällettävä erilaisia hyppyjä ja yksi (1) hyppysarja. Jokainen hyppy voidaan suorittaa enintään kahdessa (2) eri muodossa vaikeusosan aikana.

Vaadittavat hypyt ja hyppysarja:

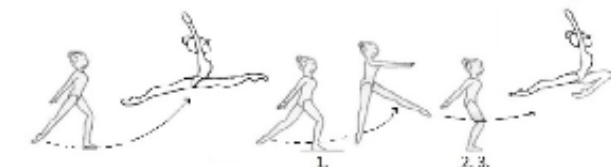
	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
Hyppy	0.2	1	1	1	1
Hyppysarja	0.3	1	1	1	1

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
- 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

12–14 v. Kilpasarja	8-12 v. Harrastesarja, 12–14 v. harrastekilpa 12–15 v. harrastesarja
Ohjelmassa sallitaan yksi (1) taakse taivuttava hyppy ja yksi (1) hyppy, jossa on vartalon kierto. Vain ensimmäisenä suoritettu huomioidaan tekniseen arvoon, vaikka se olisi soolo. Taivuttava tai kiertävä hyppy voidaan suorittaa kaanonissa ja hypyn muoto voi olla eri esim. taakse taivuttava/kiertävä spagaatihyppy ja taakse taivuttava/kiertävä kissahyppy, kunhan se on tekniseen arvoon sommiteltu yhdeksi hypyksi.	Kiellettyjä ovat hypyt, joissa on taaksetaivutus tai vartalon kierto. Näitä hyppyjä ei lasketa tekniseen arvoon.
Muita vartalonliikkeitä saa yhdistää vapaasti hyppyihin. Huom! Vain kolme (3) ensimmäistä hyppyä, joissa on sama vartalonliike, arvioidaan teknisinä vaikeusosina.	Samaa vartalon liikettä (esim. eteen taivutus, kallistus) hypyn aikana voidaan toistaa enintään kolme (3) kertaa. Huom! Vain kolme (3) ensimmäistä hyppyä, joissa on sama vartalonliike, arvioidaan teknisinä vaikeusosina.

Selvennys:

Jos osa joukkueesta suorittaa esim. harppaushypyn ja toinen osa harppaushypyn eteen taivutuksella, se lasketaan yhdeksi sallituista eteentaivutuksista.

Hypyt, jotka laskeutuvat lattialle eri kehonosien varaan

Hypyjen 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.

Hypyjen välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.**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) lähdöstä alastuloon
- Kun hyppy tehdään vipuhypyn tekniikalla (jalkojen vaihto voi olla joko suoriin tai koukistetuin jaloin)

Muita tarkennuksia:

- Poikkeukset ja erityistekniikat hypyille
 - o **Pyörimisen / kääntymisen kriteerit:** 180° muodossa / 360° ponnistuksesta laskeutumiseen. Pyörimisen vaatimukset voivat vaihdella hypyn tekniikasta riippuen.
 - o **Näpättyshypyn** (Cabriole) asento: molempien jalkojen on oltava 45° kulmassa näpättyksen hetkellä.
 - o **Kasakka-asento:** suoritettaessa jalat edessä molempien polvien on oltava yhdessä. Jos polvet eivät ole yhdessä, tehdään vähennys suoritusvirheen osalta.

“Esimerkkejä hypyistä” -taulukko löytyy sääntöjen lopussa. Muut hypyt, joita ei ole mainittu “Esimerkkejä hypyistä” -taulukossa, mutta kuitenkin täyttävät hypyille määrätty kriteerit, ovat myös hyväksyttäviä.

Suosituksena on, että 12–14 v. harrastekilpasarjassa sarjassa sekä 8–12 v. ja 12–14 v. harrastesarjoissa 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.

2.1.5. Askel- ja hyppelysarjat

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

Vaadittavat askel- ja hyppelysarjat:

	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
Askelsarja, joka sisältää joko rytmin vaihdoksen TAI yhdistettynä muuhun liikesukuun	0,3	1	-	-	-
Askelsarja joka sisältää liikkumisen, suunnanvaihdon JA käännöksen 360°	0,3	-	1	1	1

Askel- ja hyppelysarjan tulee sisältää vähintään kuusi (6) askelta ja sarjan tulee koostua vähintään kahdesta (2) erilaisesta askelikosta 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 (harraste 8–12 v.)

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

Askelsarjat, jotka ovat yhdistettynä muuhun liikesukuun (harraste 8–12 v.)

Yhdistääkseen liikkeitä toiseen liikesukuun (esim. käsiliikesarja tai vartalon liikkeet), kaikkien voimistelijoiden on yhdistettävä liikkeitä 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.

Askelsarja, joka sisältää liikkumisen, suunnan vaihdon JA käännöksen, (yli 12 v. sarjat)

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

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).

Kaikki edellä kuvatut kriteerit (liikkuminen, kääntyminen ja suunnanvaihto) on suoritettava saman askelikon aikana.

Askelikkojen välinevaatimukset määriteltä sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.6. Akrobatialiikkeet

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

Vaadittavat akrobatialiikkeet:

	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
Akrobatialiike	0.2	1	1	1	1

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

Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selkeitä pysähdyksiä pystyasennossa elementtien aikana, vartalon pyörytyksellä, 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.).

Sallitut akrobatialiikkeet:

- kärrynpyörä ja siltakaadot (kaikki variaatiot) ilman selkeitä pysähdyksiä pystyasennossa
- rintarullaukset (kaikki variaatiot) ilman kiinteää muotoa rintaseisonnassa aikana.
- Esiakrobaattiset elementit ovat sallittuja, kun ne eivät sisällä pää-hartiat-lantiolinjan ylösalaisin olevaa vertikaalilinjan pysähtynyttä asentoa.

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

Kielletyt akrobaattiset elementit

Seuraavat akrobatialiikkeet eivät ole sallittuja missään sommitelman osassa:

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

Akrobatialiikkeiden välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.7. Liikkuvuusliikkeet (vain 8–12 v. Harrastesarja)

Joukkueen tulee näyttää kaksi (2) vapaavalintaista liikkuvuusliikettä. Koko joukkueen on suoritettava samat liikkuvuusliikkeet.

Vaadittavat liikkuvuusliikkeet: (Liikkuvuusliikkeet vaaditaan vain harraste 8–12 v. sarjassa)

	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v.	Harrastekilpa 12–14 v.	Harraste 12–15 v.
valinnainen liikkuvuusliike. (oikea / vasen / sivu / ranka)	á 0.1	2	-	-	-

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä puhdaslinjaisuus, amplitudi ja hyvä hallinta. Liikkeet on suoritettava oikein sekä teknisesti että terveystieteelliset 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.

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°.

Selän liikkuvuusliikkeitä voidaan tehdä joko lattialla, akrobaattisten elementtien aikana, muissa liikkeissä tai tasapainoissa tai hypyissä vartalon taivuttua 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).

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

Vaikeusosat arvioidaan, jos ne on suoritettu teknisten kriteerien mukaisesti.

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.

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-harppaushyppy (vaadittu amplitudi vähintään 135°),
- Sivut-asapaino, sivuspaagaati -muoto (vaadittu amplitudi vähintään 135°).

Rangan liikkuvuus:

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

Liikkuvuusliikkeiden välinevaatimukset määritelty sääntöjen lopussa välineliiketaulukossa.

2.1.8. Molemminpuolisuus hyppyissä ja tasapainoissa (ei koske 8–12 v. harraste)

Ohjelmassa tulee esittää vähintään yksi (1) oikean puolen tasapaino, yksi (1) vasemman puolen tasapaino, yksi (1) oikean puolen hyppy ja yksi (1) vasemman puolen hyppy.

Vaadittava molemminpuolisuus ohjelmassa: (harraste 8–12 v. ei vaadita molemminpuolisuutta)

	Arvo	Harraste 8–12 v.	Kilpa 12–14 v. 90°	Harrastekilpa 12–14 v. 45°	Harraste 12–15 v. 45°
vasemman puolen tasapaino	0,1	-	1	1	1
oikean puolen tasapaino	0,1	-	1	1	1
vasemman puolen	0,1	-	1	1	1
oikean puolen tasapaino	0,1	-	1	1	1

Koko joukkueen tulee suorittaa vaikeusosa samaan aikaan tai alle viiden (5) sekunnin sisällä, ja enintään kahdessa (2) eri muodossa. Suorituksessa tulee näkyä puhdaslinjaisuus, amplitudi ja hyvä hallinta. Liikkeet on suoritettava oikein sekä teknisesti että terveystieteelliset huomioiden. Lisäksi niissä on oltava hyvä tasapaino liikkuvuuden ja voiman välillä. Liikkeen muodon on oltava selvästi näkyvä.

Jos vaikeusosat suoritetaan kahdessa eri muodossa, vaikeusosa tulee suorittaa samaan nostetun jalan liikkuvuussuuntaan. Molemminpuolisuus tulee selkeästi osoittaa eteen- ja/tai taaksepäin nostetulla jalalla spagaattilinjaisessa liikkeessä vähintään 90° amplitudilla kilpasarjassa ja 45° amplitudilla harrasteissa ja harrastekilpasarjassa jalkojen välistä mitattuna. Liikkeen tulee selkeästi näyttää jalkojen etu-taka liikkuvuussuunta, jolloin se voidaan laskea molemminpuolisuuteen (hyppyissä sallitaan kaurismuoto).

HUOM. Molemminpuolisuusliikkeestä saa sekä molemminpuolisuuden että tasapainon/hypyn tekniset arvot

12–14-vuotiaiden kilpasarjassa vain yksi jalka saa olla koukussa. Harraste- ja harrastekilpasarjoissa saavat molemmat jalat olla koukistettuna. HUOM! Passé-tasapaino ei täytä liikkuvuusvaatimusta 12–14-vuotiaiden kilpasarjassa. Vaikeusosat lasketaan mukaan, jos ne suoritetaan teknisten vaatimusten mukaisesti.

Tasapainot ja hyppy, 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 piste-arvoa.

Esimerkkejä molemminpuolisuuden näyttämisestä:

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

Oikean puolen esimerkkejä ovat kaurishyppy oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, valssihyppy, joka alkaa oikea jalka ylhäällä ja avautuu oikea jalka eteen ja vasen taakse tai etutasapaino oikea jalka ylhäällä.

Molemminpuolisuuteen hyväksyttävissä tasapainoissa ja hyppyissä, osalle määritettyjen välinevaatimusten tulee toteutua.

2.1.9. Yhdistelmät

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

8–12 v. harrastesarjassa, tulee näyttää (1) alla olevista yhdistelmistä:

Harraste 8–12 v.	
Hyppy + A/B-vartalosarja	A/B-vartalosarja + Hyppy
Tasapaino + A/B-vartalosarja	A/B-vartalosarja + Tasapaino

12–14 v. Harrastekilpa- ja 12–15 v. harrastesarjassa tulee näyttää yksi (1) alla olevista yhdistelmistä:

Harrastekilpa 12–14 v. & Harraste 12–15 v.	
Hyppy + A/B/C-vartalosarja	A/B/C-vartalosarja + Hyppy
Tasapaino + A/B/C-vartalosarja	A/B/C-vartalosarja + Tasapaino

Kilpasarja 12–14 v. ohjelmassa tulee näyttää kaksi (2) eri liikesuvun yhdistelmää

Kilpasarja 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

Yhdistettyjen sarjojen yhdistelmien on oltava erilaisia. Kahden liikesuvun 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

2.1.10. 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.
- *Esimerkiksi yhdeksän (9) hengen joukkueessa kolmen (3) henkilön hakiessa välinettä tulee kaikkien loppujen kuuden (6) voimistelijan suorittaa tekninen osa hyväksytysti, jotta 2/3 sääntö toteutuu.*

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 venti 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 venti 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.

2.2.2. Teknisen arvon muodostuminen 8-12 -vuotiaiden harrastesarjassa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–4.0.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Harrastesarja 8-12 -vuotiaat	
Max. 4.0	
Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalonliikesarja	
1 totaali aaltoliike	0.3
1 totaali vauhtiheitto	0.3
1 kierto	0.2
1 syöksy / kallistus	0.2
1 A-vartalosarja	0.3
1 B-vartalosarja	0.4
	Max. 1.7
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 joko rytmin vaihdoksen tai yhdistettynä muuhun liikesukuun	0.3
	Max. 0.3
Akrobatialiikkeet	
1 akrobatialiike	0.2
	Max. 0.2
Liikkuvuusliikkeet,	
2 valinnaista liikkuvuusliikettä	0.1 / liike
	Max. 0.2
Kahden eri liikesuvun yhdistelmä (1 yhdistelmä)	
hyppy tai tasapaino yhdistettynä vartalonsarjaan tai vartalonsarja yhdistettynä hyppyyntä tai tasapainoon	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
	Max. 0.6

2.2.3. Teknisen arvon muodostuminen 12–14-vuotiaiden harrastekilpasarjassa ja 12–15-vuotiaiden harrastesarjassa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–4.5.
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Harrastekilpasarja 12-14 -vuotiaat Harrastesarja 12-15 -vuotiaat Max. 4.5	
Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalonliikesarja	
1 totaali aaltoliike	0.3
1 totaali vauhtiheitto	0.3
1 kierto	0.2
1 pystyrentous	0.2
1 koonto	0.2
1 A-vartalosarja	0.3
1 B-vartalosarja	0.4
	Max. 1.9
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 <u>liikkumisen, suunnanvaihdon ja käännöksen 360°</u>	0.3
	Max. 0.3
Akrobatialiikkeet	
1 akrobatialiike	0.2
	Max. 0.2
Molemminpuolisuus	
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. molemminpuolisuus tulee näyttää tasapainojen ja hyppyjen aikana. (minimi amplitudi on 45°)	
	Max. 0.4
Kahden eri liikesuvun yhdistelmä (1 yhdistelmä)	
hyppy tai tasapaino yhdistettynä vartalonsarja tai vartalonsarja yhdistettynä hyppyyn tai tasapainoon	
• A-vartalonsarja	0.5
• B-vartalonsarja	0.6
• C-vartalonsarja	0.7
	Max. 0.7

2.2.4. Teknisen arvon muodostuminen 12-14-vuotiaiden kilpasarjassa

Tekninen arvo määräytyy vaikeusosien perusteella. Sommittelun teknisen arvon pistemäärä on 0–5.5
Vaikeusosien arvo (sommittelun vaatimukset):

Kilpasarja 12-14 -vuotiaat	
Max. 5.5	
Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalonliikesarja	
1 totaali aaltoliike	0.3
1 totaali vauhtiheitto	0.3
1 kierto	0.2
1 pystyrentous	0.2
1 koonto	0.2
2 A-vartalosarjaa	0.3 / sarja
1 B-vartalosarja	0.4
	Max. 2.2
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 <u>liikkumisen, suunnanvaihdon ja käännöksen 360°</u>	0.3
	Max. 0.3
Akrobatialiikkeet	
1 akrobatialiike	0.2
	Max. 0.2
Molemminpuolisuus	
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 hyppyjen aikana. (minimi amplitudi on 90°)	
	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
	Max. 1.4

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 / <u>Max. -0,5</u>	Yhtenäisyys -0.1 Yhtenäisyyden puute Puutteellinen monipuolisuus sommittelussa: -0.3 tasot ja suunnat -0.5 alueenkäyttö ja kuviot -0.3 siirtymiset -0.2 vartalonliikkeet -0.2 hyyt -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			

3.1. Voimistelullinen arvo max. 1.5

3.1.1. 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

3.1.2. 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:

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

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

3.2. Ohjelman rakenne max. 2.2

3.2.1. 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

3.2.2. 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 kuvioden käyttöä, siirtymisten monipuolisuutta sekä vartalon liikkeiden, tasapainojen ja hyppyjen monipuolisuutta.

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

3.2.2.1. 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 hyppyssä; keskitason: matalien ja korkeiden tasojen välissä - esim. polvillaan tai koukkujaloilla vartalo eteenpäin). Kaikkia tasoja on hyödynnettävä vähintään kolme kertaa ohjelman aikana (voi olla esim. koko joukkue tai osa joukkueesta lattialla), alku- ja loppuasentoja ei lasketa näihin.

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

Vähennykset suuntien ja tasojen käytöstä:

- Puuttuva suunta: -0.1

- Puuttuva taso: -0.1

Suuntien ja tasojen käytön vähennysten enimmäismäärä on -0.3

3.2.2.2. 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.

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

HUOM! 8–12-vuotiaiden ja 12–15-vuotiaiden harrastesarjassa sekä 12–14-vuotiaiden harrastekilpasarjassa 10 sekunnin kuviosääntö ei ole voimassa.

Vähennykset alueenkäytön ja kuvioista:

- Samassa kuviossa pysyminen yli 10 sekunnin ajan: -0.1 / kerta (vain 12-14K)
- Osa kilpailualueesta ei ole käytössä: -0.1
- Alle 6 erilaista kuviota: -0.1

Alueenkäytön ja kuvioiden vähennysten maksimimäärä on -0.5

3.2.2.3. 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 tyyliä ja liikkumistapoja hyödyntäen.

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

Vähennykset siirtymisen monipuolisuudesta:

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

Siirtymisen monipuolisuuden vähennysten enimmäismäärä on -0.3

3.2.2.4. Vartalonliikkeiden monipuolisuus (0.2)

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

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

3.2.2.5. 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: vartalonliikkeisiin yhdistämällä, käden tuella ja ilman, koukistetuin ja suorin jaloin (jokin näistä näytettävä)

Tasapainojen monipuolisuuden vähennykset:

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

Tasapainojen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

3.2.2.6. 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 ja muodot: kääntyvinä ja suoraan eteenpäin liikkuvina.
- Erilaiset muodot: yhdistettynä vartalonliikkeeseen, koukistetuilla tai suorilla jaloilla/jalalla (jokin näistä näytettävä)

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

Tarkennus:

Jos osa joukkueesta suorittaa esim. spagaattihypyn ja osa joukkueesta suorittaa spagaattihypyn eteentaivutuksella, lasketaan tämä yhdeksi eteentaivuttavaksi hypyksi.

12–14-vuotiaiden harrastekilpasarjassa sekä 8–12-vuotiaiden ja 12–15-vuotiaiden harrastesarjoissa hypyt taaksetaivutuksella tai vartalon kierrolla ovat kiellettyjä.

12–14-vuotiaiden kilpasarjassa on sallittua tehdä yksi kiertävä ja yksi taakse taivuttava hyppy. Näissä tulee tarkasti huomioida joukkueen taitotaso, mikäli niitä sisällytetään ohjelmaan.

Hyppyjen monipuolisuuden vähennykset:

- Kaikkia vaadittuja kriteereitä ei täytetä: -0.1
- Ohjelmassa on liikaa taaksetaivutusta tai kiertoa hypyissä/liian monta kertaa sama vartalonliike (yli 3 kertaa): -0.1

Hyppyjen monipuolisuuden enimmäisvähennys on -0.2

3.2.3. 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. Huom! Yksi liike ei riitä osioksi.

Voimakkaat ja kevyet osiot ohjelmassa

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

Tempon ja dynamiikan vähennykset:

- Puuttuu vähintään yksi selkeästi nopea osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi hidas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi voimakas osio: -0.1
- Puuttuu vähintään yksi selkeästi kevyt osio: -0.1

Tempon ja dynamiikan vaihteluiden enimmäisvähennys on -0.4

3.3. Ilmaisus, omaperäisyys ja musiikki max. 1.5

3.3.1. 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 toteutuu vain osittain: -0.1
- Ohjelmassa ei näy teema ja tyyli: -0.2

3.3.2. 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:
 - joissakin ohjelman osissa: -0.1
 - vallitsevana ohjelman aikana: -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

3.3.3. 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 melodioita. 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 tyyllilajit 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 lisättyä 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

3.3.4. Omaperäisyys (0.5)

Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista mm. mielenkiintoisten ja ilmaisullisten liikkeiden, liikeyhdistelmien ja –sarjojen kehittäminen ja kuvioden muodostuminen mielenkiintoisella ja ilmaisullisella tavalla. Hyvälle sommittelulle on tunnusomaista mm. näyttävät liikkumiset, kaanonit, yksittäiset liikkeet ja ryhmäkohdat, jotka erottuvat sommittelusta yleensä mieleenpainuvina, nousujohteisina, yllätyksellisinä tai erityisen vaikuttavina kohtina. Myös liikkeiden toistoa voidaan käyttää tehokeinona.

Omaperäisyydet ovat uusia ja harvoin nähtyjä elementtejä, jotka ovat erityisiä jokaiselle ryhmälle ja ohjelmalle. Omaperäisyydet lisäävät ohjelmaan erityistä ja lisäarvoa antavaa taiteellista vaikutusta, joka tekee ohjelmasta unohtumattoman.

3.3.4.1. 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 tyyliässä. Myös omaperäiset ja mielenkiintoiset välineliikkeet antavat onnistuessaan omaperäisyyden pisteet.

- Sommittelu ei sisällä omaperäisiä liikkeitä -0.1

3.3.4.2. 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

3.3.4.3. Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä (0.1)

Unohtumaton yhteys musiikin ja koreografian välillä voidaan saavuttaa esimerkiksi sijoittamalla tiettyjä elementtejä harkitusti musiikin aksentteihin ja melodiaan.

Musiikki ja koreografia muodostaa yhtenäisen kokonaisuuden ja luo katsojille mielenpainuvan elämyksen.

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

3.3.4.4. 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**

3.4. 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, pari/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 suoritettujen yhteistyöelementtien 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.

3.4.1. Joukkueen yhteistyö

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

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

- Ohjelmassa ei ole joukkueen yhteistyöliikettä: -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.

3.4.2. Parin ja/tai trion yhteistyö

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

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

- Ohjelmassa ei ole parin ja/tai trion yhteistyöliikettä: -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.

3.4.3. Joukkueen synkronoitu liikesarja

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

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

Hypyt, tasapainot tai muut yhteistyöliikkeet 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 voimistelijalla koko ajan samalla tavalla ja samaan suuntaan. Lisäksi välineliikesarja pitää olla yhdistettynä voimistelijoiden samanlaiseen liikkeeseen. Voimistelijan paikallaan oleminen synkron aikana ei tuo pisteitä.

3.4.4. Joukkueen kaanon

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

- Ohjelmassa ei ole joukkueen kaanonia: -0.2



Kuva 3: Yhteistyöliikkeiden suorittaminen välineellä

Kuvio 1: Muu joukkue suorittaa yhteistyöliikettä alueen keskellä, neljä voimistelijaa alueen kulmissa heittävät välineitä 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.

3.5. Yleisvähennykset

3.5.1. Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeissä voimistelijan vartalo kääntyy ylösalaisin joko käsien, pään tai ilmassa tapahtuvan tuen varassa. Akrobatialiikkeissä sallitaan ohjelmassa vain rajattu määrä. Akrobatialiikkeissä on suoritettava voimistelijoiden ketteryyttä ja taitoja huomioiden, oikealla tekniikalla, ja niiden on oltava luonnollisesti integroituna ohjelmaan.

Kaikki akrobatialiikkeet on suoritettava sujuvasti, ilman selviä pysähdyksiä pystysuorassa asennossa liikkeen aikana, esimerkiksi käsinseisonnassa tai silta-asennossa.

Sallitut akrobatialiikkeet:

- käärynpöyry ja siltakaadot (kaikki variaatiot) ilman selkeitä pysähdyksiä pystyasennossa
- rintarullaukset (kaikki variaatiot) ilman kiinteää muotoa rintaseisonnassa aikana.
- Pre-akrobaattiset elementit ovat sallittuja, kun ne eivät sisällä pää-hartiat-lantiolinjan ylösalaisin olevaa vertikaalilinjaan pysähtynyttä asentoa.
- Huom: Kuperkeikka (eteen- tai taaksepäin) ilman ilmassa oloaikaa lasketaan vartalonliikkeeksi, 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-A-tuomarien ehdotuksen kautta

- Kielletty akrobatialiike: -0.5 / kerta / liike

3.5.2. 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.

Nostojen ja yhteistyöelementtien vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

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

3.5.3. 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):
 - o -0,3 uskonnollisesta, kansallisesta, poliittisesta tai muusta loukkauksesta

3.5.4. Joukkueen sisääntulo

Katso yleiskatsaus: 1.6.2. Kilpailuohjelman pituus

Joukkueen sisääntulon vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

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

3.5.5. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Katso yleiskatsaus: 1.10.2. Voimistelijoiden ja valmentajien toiminta

Voimistelijoiden aiheuttamien äänien vähennykset:

AV-YT tuomarien ehdotuksen kautta

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

3.5.6. Kilpailuasun, hiukset ja meikki eivät vastaa sääntöjä

Katso yleiskatsaus: Voimistelijoiden pukeutuminen, kampaussäilytys ja meikki

Puvun, kampausten ja meikin vähennykset:

AV-YT-tuomarien ehdotuksen kautta

- Asu ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampausten ei vastaa sääntöjä:
 - Yhdellä voimistelijalla: -0.1
 - Kahdella tai useammalla voimistelijalla: -0.2
- Kampausten hajoaa ohjelman aikana:
 - Jokaiselle voimistelijalle / kerta: -0.1 / hajoava kampausten
- 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
- Väriäiskä kilpailualueella: -0.2 / väriäiskä

3.5.7. 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

3.6. 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	0.3
	Monipuolisuus alueen käytön ja kuvioden käytössä: Liian pitkä aika samassa kuviossa (yli 10 sek.): -0.1 / kerta (vain 12-14v. Kilpasarja) Osa kilpailualueesta jää käyttämättä: -0.1 Vähemmän kuin 6 kuviota: -0.1	0.5
	Monipuolisuus siirtymisissä: Epälooginen paikanvaihto: -0.1 / jokainen kerta Siirrytään enemmän kuin kolme kertaa samalla tavalla: -0.1 / kerta	0.3
	Vartalonliikkeiden monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä: -0,1 Samanlaisia vartalon liikkeitä käytetään liikaa: -0.1	0.2
	Tasapainojen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Pyörivä tasapaino puuttuu -0.1	0.2
	Hyppyjen monipuolisuus: Ei täytä kriteerejä -0,1 Ohjelmassa on liikaa taaksetaivutusta tai kiertoa hyppyissä/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
YHTEISTYÖLIKKEIDEN 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

4. 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 kuvioista toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta poispäin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.
4. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys sekä voimankäytön taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus.
5. Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.
6. Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys sekä lihashallinta ja koordinaatio.
7. Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.
8. Voimistelijan tulee suorittaa ohjelma musiikin dynamiikan ja rytmin mukaan.
9. Alku- ja loppukuviot ovat osa suoritusta.
10. Vaikeusosien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento ja jalkojen linjaukset sekä valitut liikkeet ja nostot suhteessa voimistelijoiden fyysisiin ominaisuuksiin ja voimistelutaitoon.

Välineohjelman suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvä välinetekniikka, joka sisältää oikeat otteet ja liikeradat sekä täsmälliset tasot ja suunnat.

4.1. 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 - virtavuuden 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! 8–12 v. 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 nauhaan kietoutuminen	- 0.1 joka kerta
- Kiinniotto pitkän paikalta siirtymisen jälkeen (> 3 askelta)	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineet sotkeutuvat lyhytaikaisesti, voimistelu keskeytyy tai häiriintyy selkeästi	- 0.2 joka kerta
- Kahden tai useamman voimistelijan välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä	- 0.3 joka kerta
- Voimistelu keskeytyy tai häiriintyy pitkäaikaisesti solmun tai kietoutumisen takia	- 0.2 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.

4.2. 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 tai ylimääräinen voimistelija: -0.5 jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta
- **Varavälineen käyttöönotto: -0.3**
- **Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella: -0.3**
- **Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa: -0.3**

Huom! 8–12 v. harrastesarjassa ei ole välinevähennyksiä eikä rajanylityksiä.

5. Tuomaristo

5.1. 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.

5.2. Tuomariston kokoonpano

5.2.1. Tuomaripaneelit

Kilpasarja

Tuomaripaneelin vähimmäistuomarimäärä on 8 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

Harrastekilpa- ja harrastesarjat

Tuomaripaneelien vähimmäistuomarimäärä on 6 tuomaria ja täysi tuomaristo 12 tuomaria. Tuomaristo jakautuu kolmeen tuomaripaneeliin:

- Sommittelu, Tekninen arvo (TV), koostuu 2–4 tuomarista
- Sommittelu, Taiteellinen arvo (AV), koostuu 2–4 tuomarista
- Suoritus (EXE), koostuu 2–4 tuomarista

Arviointituomareiden tehtävät ja vastuut:

- Tuomareiden on annettava pisteensä itsenäisesti.
- Kilpailun aikana tuomarit eivät saa keskustella arvioinnista keskenään, valmentajien tai voimistelijoiden kanssa.
- Jokainen tuomaripaneeli työskentelee itsenäisesti ja antaa pisteensä riippumatta muiden paneelien pisteistä.

Jokaisessa paneelissa yksi arviointituomari (No1) toimii ylituomarina.

Ensimmäisen joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat paneelinsa kesken ja tarkistavat piste-erot yhdessä. Tuomareiden tulee antaa pisteensä ennen neuvotteluun tuloa.

5.2.2. 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.

5.2.2.1. Ylituomarivähennykset

Taiteellisen arvon ylituomari (AV-paneeli) tekee tarvittaessa vähennyksiä taiteellisen arvon kokonaispisteistä. Vähennykset on koottu taulukkoon s. 47.

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

5.2.2.2. 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.

5.2.3. Rajavalvojat

Kilpailuissa tulee olla vähintään 2 rajavalvojaa, jotka istuvat kilpailualueen kulmissa. **Välinekaudella rajavalvojia tulee olla 4.**

Rajavalvojien tehtävät ja vastuut:

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

- Kerätä matolta kaikki pudonneet esineet ja merkitä ne määrätyle 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 määrätyle paperille. Suorituksen lopussa rajavalvojat vievät paperin taiteellisen (AV) paneelin ylituomarille), joka hyväksyy vähennyksen. Vähennys tehdään taiteellisten pisteiden keskiarvosta.

Rajavalvojen vaatimukset löytyvät joukkuevoimistelun tuomariohjeesta. Rajavalvojan perehdyttäminen tai perehdytyksen varmistaminen on kilpailun vastuutuomarin tai sen puuttuessa suorituksen ylituomarin (EXE 1) vastuulla.

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

5.2.4. Ajanottajat

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

6. Pistelasku

6.1. Pisteiden muodostuminen

Lopullinen pistemäärä joukkueelle lasketaan lisäämällä kolmen osa-alueen pisteet: tekninen arvo, taiteellinen arvo ja suoritus. Joukkueen enimmäispistemäärä on 20.00–21.500 riippuen joukkueen kilpailusarjasta.

- Teknisen arvon maksimipistemäärä on:
 - 8–12 harrastesarjassa 4.0
 - 12–14-vuotiaiden harrastekilpasarjassa sekä 12–15-vuotiaiden harrastesarjassa 4.5
 - 12–14-vuotiaiden kilpasarjassa 5.5
- 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

6.2. 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.

7. Tulokset

Sarja	Tulokset	Kategoriarajat
8–12 v. harraste	8–12-vuotiaiden harrastesarjassa tulokset ilmoitetaan kulta-hopea-pronssi kategorioissa. Pisteitä ei julkisteta.	Kulta kategoria, pisteet 13.50 – 20.00 Hopea kategoria, pisteet 10.50 – 13.49 Pronssi kategoria, pisteet 0 – 10.49
12–15 v. harraste	12–15-vuotiaiden harrastesarjassa tulokset ilmoitetaan kulta-hopea-pronssi kategorioissa. Pisteitä ei julkisteta.	Kulta kategoria, pisteet 14.00 – 20.50 Hopea kategoria, pisteet 11.00 – 13.99 Pronssi kategoria, pisteet 0 – 10.99
12–14 v. harrastekilpa	12–14-vuotiaiden harrastesarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Kategorioiden 1 ja 2 pistetulokset ovat julkisia.	Kategoriarajat: kategoria 1: 17.00 – 20.50 kategoria 2: 16.00 – 16.99 kategoria 3: 15.00 – 15.99 kategoria 4: 14.00 – 14.99 kategoria 5: 13.00 – 13.99 kategoria 6: 12.00 – 12.99 kategoria 7: 11.00 – 11.99 kategoria 8: 10.00 – 10.99 kategoria 9: 7.00 – 9.99 kategoria 10: 0 – 6.99
12–14 v. kilpasarja	12–14-vuotiaiden kilpasarjassa tulokset ilmoitetaan kategorioissa. Kategorioiden 1-5 pistetulokset ovat julkisia.	Kategoriarajat: kategoria 1: 18.00 – 21.50 kategoria 2: 16.70 – 17.99 kategoria 3: 15.40 – 16.69 kategoria 4: 14.10 – 15.39 kategoria 5: 12.80 – 14.09 kategoria 6: 11.50 – 12.79 kategoria 7: 10.20 – 11.49 kategoria 8: 8.90 – 10.19 kategoria 9: 7.60 – 8.89 kategoria 10: 0 – 7.59

8. Palkitseminen

8.1. 8–12 ja 12–15-vuotiaiden harrastesarjan palkitseminen

8–12-vuotiaiden harrastesarjassa palkitaan kaikki joukkueet välittömästi oman suorituksen päätteeksi. Lisäksi kilpailuissa jaetaan 3-6 kunniamainintaa etukäteen ilmoitettujen kriteerien mukaisesti sarjan päätteeksi.

12–15-vuotiaiden harrastesarjassa palkitaan kolme parasta joukkuetta yhdenvertaisin mitalein eikä tulosjärjestystä julkaista missään vaiheessa. Lisäksi kilpailuissa jaetaan 3-6 kunniamainintaa etukäteen ilmoitettujen kriteerien mukaisesti sarjan päätteeksi.

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

Kilpailuissa jaettavat kunniamaininnat 8–12 ja 12–15 harrastesarjassa:

- 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](#)

8.2. 12–14-vuotiaiden kilpa- ja harrastekilpasarjan palkitseminen

Kilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta tulosjärjestyksessä sarjoissa 12–14 v. kilpasarjassa ja 12–14 v. harrastekilvassa. Tasatilanteissa molemmat joukkueet tulevat palkituksi samanvärisellä mitalilla. Tasatilanteissa palkittavia joukkueita voi joskus olla enemmän kuin kolme.

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

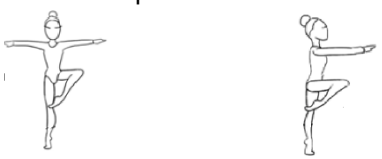
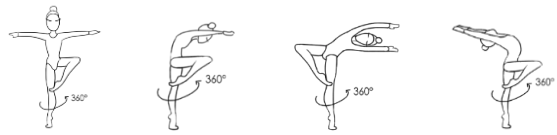
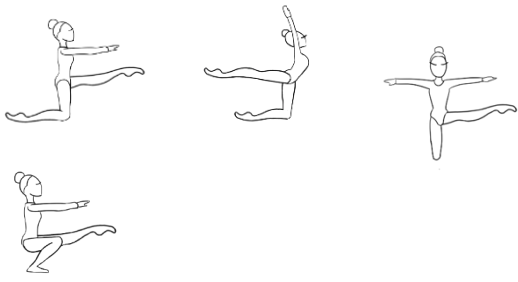
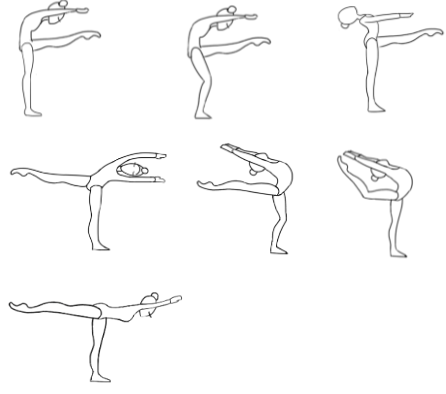
Liiton mestaruuskilpailuiden järjestävä seura vastaa kilpailun mitaleista. Mitalit tilataan Merkkikeskukselta tai vastaavalta liiton määrittämältä toimittajalta. Liiton mestaruuskilpailuissa mitalit jaetaan kokoonpanoon nimetyille voimistelijoille, valmentajille sekä koreografeille. Mitaleja suositellaan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

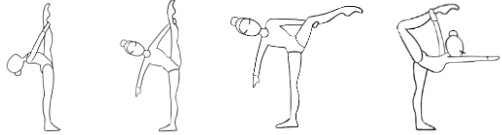
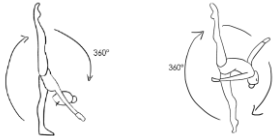
Liiton mestaruuskilpailuissa kaikissa sarjoissa on käytössä kiertopokaali. Joukkue vastaa pokaalin kaiverruksesta ja korjauskustannuksista

Välineliite:

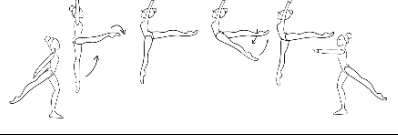
LASTEN SARJAT	Naru	Pallo	Vanne
VARTALONLIIKKEET / -SARJAT	Välineen tulee liikkua koko vartalosarjan ajan. Välineen liikerata tulee olla looginen ja tukea voimistelijan liikettä.		
	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pyörytykset, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyöräytykset, irrotukset, spiraalit, heitot Naru voi olla nelinkertaisena, kunhan ei ole vallitsevaa.	Esimerkiksi: viennit, työnnöt, vieritykset vartalo pitkin/ 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	<u>Pyörivissä vartalonliikkeissä lattialla ei vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.</u>		
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 askelikkojen aikana.	Esimerkiksi: Viennit, työnnöt. Vieritykset vartaloa pitkin/lattialla, käsittelyliikkeet, ympyrät, kahdeksikot, käännöt, kierrot, pyörytykset, pompautukset, heitot.	Esimerkiksi: heilautukset, viennit, pompautukset, vieritykset lattialla/vartalolla, heitot, pyörytykset, kahdeksikot, liikkeet vanteen läpi/yli, käännöt akselin ympäri OK
AKROBATIALIIKKEET	Akrobatialiiikkeissä ei vaadita välineliikettä, kunhan väline liikkuu voimistelijan mukana.		
LIKKUVUUSLIIKKEET	Välineen tulee liikkua liikkuvuusliikkeen alussa, aikana tai lopussa.		

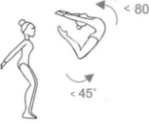
TAULUKKO: Esimerkkejä tasapainoista (Harrastesarjoissa suositellaan perusmuotoisia tasapainoja)

	Tasapainoja	Tasapaino varioituna
1.	Passé tasapaino 	a) vartalonliikkeellä  b) pyörien muodossa 360° 
2.	Piruetti jossa amplitude alle 90°, vapaa jalka eri suuntiin 	a) vartalonliikkeellä 
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 (Huom! tarkista sallitaanko sarjassa taaksetaivuttavia hyppyjä)

	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 suora 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: