

AKROBATIAVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2026–2028

SISÄLLYS

AKROBATIOVOIMISTELUN KILPAILUSÄÄNNÖT 2026–2028	1
KILPAILUJÄRJESTELMÄ	4
Harrastekilpalinja	5
Kilpalinja	5
SM-linja	6
KAIKKIA SARJOJA KOSKEVAT SÄÄNNÖT	7
Lisenssi	7
Ikäsarjat	7
Tuomarit	7
Kilpailuasua ja meikki	7
Ohjelman kesto ja musiikki	7
Sisääntulo	7
Pistelasku	7
Kilpailukortit	8
Tasapisteet	8
Akropuut	9
Voimistelijan oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa	9
Valmentajan oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa	10
Tuomarin oikeudet ja velvollisuudet kilpailussa	10
PALKITSEMINEN	11
Kategoriarajat	11
STARA	12
HARRASTEKILPALINJA	13
7–12-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpa	13
Yli 7-vuotiaiden pienryhmät ja yli 15-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpa	14
Yli 8-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpalinja	15
Yli 9-vuotiaiden pienryhmät, harrastekilpalinja	16
Yli 7-vuotiaiden ja yli 15-vuotiaiden show, harrastekilpa	18
KILPALINJA	19
7–10-vuotiaiden, 8–12-vuotiaiden ja 9–14-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	19
9–16-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	20
Yli 11-vuotiaiden pienryhmät, kilpalinja	22
Show, kilpalinja	23

Akropuut, kilpalinja	25
SM-LINJA	27
VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT	28
SM-KILPAILUT	30
LIIKETAULUKOT	31
Harrastekilpa, 7–12 v parit ja triot	32
Harrastekilpa, pienryhmät yli 7 v ja yli 15 v	34
Kotimaan liiketaulukko, yksilöliikkeet	36
Kotimaan liiketaulukko, parit	37
Kotimaan liiketaulukko, triot.....	38
Kotimaan liiketaulukko, nelikot.....	39
Akropuut, alkeet.....	41
Akropuut, jatko	41
Akropuut, omavalintainen	41
Aspire, naisten parit	44
Aspire, miesten parit	45
Aspire, sekaparit.....	46
Aspire, naisten triot.....	47
Aspire, miesten nelikot	48

KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Kilpailujärjestelmässä on kolme linjaa: SM-linja, kilpalinja ja harrastekilpalinja. Myös kilpailumuotoja on kolme: pienryhmät, akroshow-ryhmät ja akropuut. Taitotasoa ja valmiuksia tarkastellaan merkkijärjestelmän avulla.

Kilpailemisen voi aloittaa ikä- ja merkkivaatimusten puitteissa miltä tahansa linjalta ja mistä tahansa sarjasta. Voimistelijat etenevät kilpailujärjestelmässä iän ja taitotason karttuessa. Staraan ja harrastekilpalinjan vanhempiin sarjoihin ei ole merkkivaatimuksia. Harrastekilpalinjan 7–12-vuotiaiden sarjaan vaaditaan Stara-merkki. Kilpalinjalla alle 14-vuotiaiden sarjoihin vaaditaan pronssimerkki, 9–16-vuotiaisiin hopeamerkki ja yli 11-vuotiaiden sarjoihin kultamerkki. SM-linjalle vaaditaan timanttimerkki.

Harrastekilpa-, kilpa-, ja SM-linjan lisäksi on erillinen akropuutapahtuma, joka järjestetään esimerkiksi Voimistelupäivien yhteydessä. Tähän erilliseen akropuutapahtumaan voivat osallistua kaikki voimistelijat kaikilta linjoilta.

Voimistelijoiden siirtyminen kilpailujärjestelmän sarjasta ja linjalta toiseen

Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailutapahtumassa vain yhdellä linjalla. Yksittäinen voimistelija voi kokoonpanoa vaihtaessaan siirtyä linjojen välillä ja sarjasta toiseen vapaasti.

Kokoonpanoja suositellaan pysymään samalla linjalla koko kilpailukauden ajan. Kokoonpanot voivat halutessaan vapaasti siirtyä harrastekilpalinjan ja kilpalinjan välillä huomioiden kuitenkin kilpalinjan merkkivaatimukset. SM-linjalle siirtymisessä noudatetaan kyseisen linjan osallistumissääntöjä.

Kokoonpanon halutessa palata kilpalinjalla tai SM-linjalla alempaan sarjaan tai SM-linjalta kilpalinjalle, tulee siitä tehdä erillinen anomus perusteluineen akrobatiavoimistelun kehittämisryhmälle.



HARRASTEKILPALINJA

Harrastekilpalinjalla kilpaillaan pienryhmissä (parit, triot ja nelikot samoissa sarjoissa keskenään) ja show'ssa (vähintään 5 voimistelijan joukkue). Yksi voimistelija voi kilpailla samassa kilpailutapahtumassa sekä yhdessä pienryhmässä että yhdessä show'ssa. Kaikki sarjat ovat sukupuolineutraaleita.

Harrastekilpalinjan ikärajoista ei ole mahdollista joustaa.

Pienryhmien sarjat ovat:

- 7–12-vuotiaat
- yli 7-vuotiaat
- yli 8-vuotiaat
- yli 9-vuotiaat
- Masters yli 15-vuotiaat

Akroshow'n sarjat ovat:

- yli 7-vuotiaat
- yli 15-vuotiaat

KILPALINJA

Kilpalinja on jaettu lasten ikäsarjoihin ja nuorten ikäsarjoihin, joissa molemmissa on mahdollisuus kilpailla pienryhmissä, akropuissa ja show'ssa. Sama voimistelija voi osallistua yhdessä kilpailutapahtumassa joko lasten ikäsarjoihin tai nuorten ikäsarjoihin, mutta ei sekaisin molempiin.

Lasten nuorimmassa ikäsarjassa (7–10v) pienryhmissä parit, triot ja nelikot kilpailevat samoissa sarjoissa keskenään. Vanhemmissa lasten sarjoissa (8–12v ja 9–14v) sekä nuorten ikäsarjoissa (9–16v ja yli 11v) pienryhmissä on erikseen parien sarja ja ryhmien (triot & nelikot) sarja. Show'ssa kilpaillaan vähintään 5 voimistelijan joukkueella ja akropuissa yksilönä. Kaikki sarjat ovat sukupuolineutraaleita.

Kilpalinjan lasten ja nuorten sarjoissa ikärajoista ei jousteta.

Lasten ikäsarjojen pienryhmät:

- 7–10-vuotiaat
- 8–12-vuotiaat
- 9–14-vuotiaat

Lasten ikäsarjojen show:

- 7–14-vuotiaat

Lasten ikäsarjojen akropuut:

- Alkeet 7–8-vuotiaat
- Alkeet 9–10-vuotiaat

- Alkeet 11–14-vuotiaat
- Jatko 7–8-vuotiaat
- Jatko 9–10-vuotiaat
- Jatko 11–14-vuotiaat

Nuorten ikäsarjojen pienryhmät:

- 9–16-vuotiaat
- Yli 11-vuotiaat yhdistetty
- Yli 11-vuotiaat ottelu

Nuorten ikäsarjojen show:

- Yli 9-vuotiaat

Nuorten ikäsarjojen akropuut:

- Alkeet yli 9-vuotiaat
- Jatko yli 9-vuotiaat
- Omavalintainen yli 9-vuotiaat

SM-LINJA

SM-linjalla kilpaillaan ainoastaan pienryhmissä. Sarjat ovat kansainvälisen kilpailujärjestelmän mukaiset, sukupuoleen perustuvat: naisten parit, miesten parit, sekaparit (nainen toppi, mies base), naisten triot ja miesten nelikot. Teknisen toteutuksen vuoksi Kisanetissä näkyvissä on vain osa sarjoista. Kisanetistä piilotettuihin sarjoihin osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa Voimisteluliittoon akrobatiavoimistelun lajivastaavalle mahdollisimman hyvissä ajoin ja viimeistään kahta viikkoa ennen kilpailuiden ilmoittautumisajan päättymistä toiveestaan osallistua johonkin piilotetuista sarjoista. Voimistelija voi osallistua samassa kilpailutapahtumassa vain yhteen pienryhmään. Tapahtumien välillä kokoonpanoa voi vaihtaa vapaasti.

Ikäsarjoja SM-linjalla on neljä.

9–15-vuotiaiden ja 11–16-vuotiaiden sarjoissa ei jousteta ikärajoista. Nuorten- ja aikuisten sarjoissa ikärajajousto on voimassa koko olympiadin eli vuoteen 2028 saakka.

- 9–15-vuotiaat
- 11–16-vuotiaat
- 13–19-vuotiaat → Tästä ikärajasta voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin tai korkeintaan kolmella (3) vuodella ylöspäin. Vähintään yhden voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin. Samassa sarjassa kilpailevat siis sekä kansainvälisesti 12–18-vuotiaissa että 13–19-vuotiaissa kilpailevat pienryhmät.
- yli 15-vuotiaat → ikärajasta voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Yläikärajaa ei ole. Voimistelijoiden keskinäistä ikäeroa ei ole rajoitettu.

KAIKKIA SARJOJA KOSKEVAT SÄÄNNÖT

LISENSSI

Jokaisella kilpailutoimintaan osallistuvalla voimistelijalla, valmentajalla ja tuomarilla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi.

IKÄSARJAT

Ikällä tarkoitetaan näissä säännöissä syntymävuoden mukaista ikää kilpailuvuoden lopussa. Tarkalla syntymäpäivällä ei ole merkitystä, vaan kaikki samana vuonna syntyneet lasketaan saman ikäisiksi.

TUOMARIT

Kilpailuihin osallistuvien seurojen tulee ilmoittaa tuomarit [tuomariohjesäännön](#) mukaisesti.

KILPAILUASU JA MEIKKI

Kilpailuasun tulee olla voimistelupuku. Akrobatiavoimistelun kilpailuasun ja meikkiin liittyvät säännöt löytyvät kokonaisuudessaan [materiaalipankista](#).

OHJELMAN KESTO JA MUSIIKKI

Kunkin sarjan ohjelman enimmäiskesto on mainittu sarjakohtaisissa säännöissä. Minimipituutta ei ole. Yhden sekunnin aikaylitys hyväksytään ilman aikavähennyksiä. Musiikin ensimmäinen nuotti määrittää ohjelman aloituksen. Ohjelman liikkeiden tulee päättyä staattiseen loppuasentoon täsmällisesti yhtä aikaa musiikin kanssa. Kilpailuohjelman musiikki saa sisältää laulun sanoja, mutta sanojen merkitys tulee olla asiallinen ja voimistelijoiden ikätasoon sopiva.

SISÄÄNTULO

Kilpailusuoritukseen tultaessa voimistelijat juoksevat tai kävelevät lyhintä mahdollista reittiä omalle aloituspaikalle. Poistuminen on vapaavalintainen, tuuletukset ja tunteiden näyttäminen on sallittu.

PISTELASKU

Akrobatiavoimistelussa tuomarit arvioivat kolmea osa-aluetta: suoritettujen elementtien vaikeutta, näiden suorituspuitausta ja koreografian taiteellisuutta / elämyksellisyyttä. Suorituspuhtaus arvioidaan kaikissa sarjoissa. Vaikeuspisteet ja taiteellisuus-/elämyksellisyydspisteet sen sijaan annetaan vain osassa kilpailusarjoja. Arvostelusäännöt kokonaisuudessaan: [FIG Code of Points](#).

Suorituspisteet (E-pisteet, execution) arvostellaan suorituspuitauden perusteella

- Lähtöpisteet ovat 10,0.
- Jokainen voimistelijoiden tekemä virhe (esim. horjahdus) ja epäpuhtaus (esim. notkoselkä tai koukkunilkka) vähentää suorituspisteitä tuomareiden vähennystaulukon mukaisesti.
- Pienryhmissä pistelaskuohjelma kertoo lopuksi suorituspisteet kahdella, pois lukien harrastekilpailinjan 7–12-vuotiaiden sarja, jossa suorituspisteitä ei tuplata. Show'ssa ja akropuissa ei tuplausta.

Taiteellisuuspisteet (A-pisteet, artistry) arvostellaan ohjelman taiteellisuuden perusteella

- Arvioitavat osa-alueet ovat kumppanuus, ilmaisu, suoritus, luovuus ja musikaalisuus.
- Taiteellisuuden maksimipisteet ovat 10,0.
- Taiteellisuuspisteet ovat käytössä pienryhmien sarjoissa (pois lukien harrastekilpailinjan 7–12-vuotiaiden sarja)

Elämyksellisyydspisteet (A-pisteet) arvostellaan ohjelman elämyksellisyyden perusteella

- Arvioitavat osa-alueet ovat ilmaisu, musiikin käyttö, flow, omaperäisyys ja teema.
- Elämyksellisyyden maksimipisteet ovat 10,0.

- Elämyksellisyyspisteet ovat käytössä show-sarjoissa (osassa show-sarjoista vain kolme ensimmäistä osa-aluetta).

Vaikeuspisteet (D-pisteet, difficulty) arvostellaan suoritettujen elementtien vaikeusarvojen perusteella

- Kussakin sarjassa on omat liikevaatimuksensa, jotka kerrotaan sarjan säännöissä ja liiketaulukoissa. Eri sarjojen vaikeusarvot määräytyvät eri tavoin eivätkä ole keskenään vertailukelpoisia.

Vähennykset (P, penalty) otetaan yhteispisteistä ylituomarin tai vaikeustuomarin toimesta

Kaikkia sarjoja koskevat vähennykset:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Puuttuva liike | - 1,0 / liike |
| • Liian pitkä musiikki | - 0,1 / sekunti |
| • Epäurheilijamainen käytös | - 0,5 / kerta (voidaan vähentää myös takautuvasti) |
| • Sopimaton musiikki | - 0,5 / ohjelma |
| • Irronnut asuste / asun osa | - 0,1 / kerta |
| • Pukuvähennys | - 0,3 tai - 0,5 (vakavuudesta riippuen) |
| • Valmentaja kilpailualueella | - 1,0 |

Pienryhmiä ja akropuita koskevat vähennykset:

- | | |
|---|--------------------------|
| • Aikavirhe nostossa tai yksilötasapainossa | - 0,3 / puuttuva sekunti |
| • Liikkeiden väärä järjestys | - 0,3 / ohjelma |

Kaikkia pienryhmiä koskevat vähennykset:

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| • Rajan ylitys | - 0,1 / kerta |
| • Rajan yli kaatuminen / alastulo | - 0,5 / kerta |
| • Lopetus eri aikaan musiikin kanssa | - 0,3 |
| • Alastulomatto tai merkintä | - 0,5 |
| • Sopimaton asento | - 0,3 |
| • Kielletty liike | - 1,0 |

SM-linjan ja kilpailinjan yli 11-vuotiaiden sarjojen pienryhmiä koskevat vähennykset:

- | | |
|------------------|---|
| • Pituusvähennys | - 0,1 / - 0,3 / - 0,5 / - 1,0 (sarjasta ja pituuserosta riippuen) |
|------------------|---|

Kilpailinjan show'ta koskevat vähennykset:

- | | |
|---|-------|
| • Ei ole lainkaan akrobatiavoimistelua | - 2,0 |
| • On vain osittain akrobatiavoimistelua | - 1,0 |

KILPAILUKORTIT

Kilpailinjan ja SM-linjan pienryhmien ohjelmista tulee täyttää ennen kilpailuita kilpailukortti. Kilpailukortti laaditaan AcroCompanion-ohjelmalla ja toimitetaan kilpailujärjestäjän ohjeiden mukaisesti. Korttiin tulee merkitä ohjelman vaikeusosat siinä järjestyksessä, kun ne suoritetaan. Myös kilpailinjan nuorten ikäsarjojen omaavalintaiseen akropuusarjaan laaditaan kilpailukortti.

TASAPISTEET

Tie break –sääntö: pisteiden ollessa tasan, korkeampi E-piste voittaa. Jos E-piste on tasan, sijoitus jaetaan.

AKROPUUT

Kilpailunjärjestäjän tulee tarjota tavalliset kahdenkäden puiset n. 40 cm korkeat akropuut. Kilpailussa saa käyttää myös omia akropuita. Akropuita ei voi vaihtaa kesken sarjan.

VOIMISTELIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Voimistelijalla on oikeus

- Suorittaa kilpailusuoritus asianmukaisella ja turvallisuussäädösten mukaisella kilpailualueella.
- Lämmitellä ja harjoitella vähintään 30 minuuttia ennen omaa kilpailusuoritusta sekä osallistua kanveesikokeiluun kilpailualustalla tai kilpailualustaa vastaavalla alustalla sarjavaatimusten mukaisesti seuraavasti:
 - Kilpailinjan lasten ikäsarjat pienryhmät ja akroshow, harrastekilpailinja kaikki pienryhmät ja akroshow: vähintään 10 minuutin yksilövolttikokeilu siten, että kilpailualustalla voi olla yhtäaikaisesti enintään 50 voimistelijaa. Sekä kilpailinjan lasten ikäsarja 9–14v ja harrastekilpailinjan yli 8v ja yli 9v pienryhmille vähintään 10 minuutin ryhmäelementtikokeilu siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti korkeintaan 12 kokoonpanoa.
 - SM-linja, kilpailinjan nuorten ikäsarjat pienryhmät ja akroshow: erillinen vähintään 10 minuutin yksilövolttikokeilu (, josta tarvittaessa kulmasta kulmaan kokeilu 1 min) siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti enintään 50 voimistelijaa sekä vähintään 10 minuutin ryhmäelementtikokeilu siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti korkeintaan 12 kokoonpanoa/5 showjoukkuetta. Etenkin SM-linjan nuorten ja aikuisten sarjojen kokeiluihin suositellaan pidempää kokeiluaikaa.
 - SM-kilpailut: vähintään 15 minuutin kanveesikokeilu siten, että kanveesilla voi olla yhtäaikaisesti enintään 6 kokoonpanoa.
- Päästä kanveesikokeiluun korkeintaan 1,5 tuntia ennen kilpailusuoritusta. SM-linjan nuorten ja aikuisten sarjojen osalta kanveesikokeilun ja kilpailusuorituksen väli tulee olla mahdollisimman lyhyt.
- Saada kilpailuun liittyvä informaatio ja aikataulu sekä mahdolliset muutokset valmentajalta ja/ tai joukkueenjohtajalta.
- Aloittaa kilpailusuoritus uudelleen ylituomarin luvalla, mikäli keskeytyksen syy johtuu ulkopuolisesta tekijästä (esim. sähkökatkos, väärä musiikki jne.).

Voimistelijalla on velvollisuus

- Käyttäytyä kilpailupaikalla urheilijamaisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, muille urheilijoille ja valmentajille sekä tuomareille.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun.
- Noudattaa kilpailun aikataulua ja toimintaohjeita.
- Olla ajoissa omaa suoritusvuoroa varten.
- Esiintyä palkintojenjaossa kilpailupuku yllä.
- Noudattaa puhtaan urheilun periaatteita (Antidopingsäännöt).

Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

VALMENTAJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Valmentajalla on oikeus

- Saada kaikki kilpailutapahtumaan liittyvä informaatio ja aikataulu hyvissä ajoin ennen kilpailua.
- Saada seurata omien voimistelijoiden kilpailusuoritusta siihen osoitetulta paikalta kilpailualueen läheisyydessä.
- Saada vaikeustuomarilta ennen kilpailua tieto mahdollisista ongelmista kilpailukortteihin liittyen (mikäli sillä on vaikutusta kilpailuohjelman vaikeusarvoon).

Valmentajalla on velvollisuus

- Toimia aina rehellisesti ja lajin yhteisen edun mukaisesti.
- Käyttäytyä kilpailupaikalla esimerkillisesti, olla ystävällinen kilpailun järjestäjille, toisten seurojen valmentajille ja urheilijoille sekä tuomareille.
- Varmistaa omien voimistelijoiden turvallisuus lämmittelyssä sekä kilpailusuorituksessa.
- Tuntea akrobatiavoimistelun säännöt ja niiden vaatimukset koskien kilpailusuoritusta.
- Valmentajan vastuulla on huolehtia, että voimistelijat noudattavat sääntöjä. Kilpailuluokkaan vaadittava merkki tulee olla suoritettuna ennen kilpailuun ilmoittautumista.
- Huolehtia kilpailukorttien oikeaoppisesta täyttämisestä sekä niiden palauttamisesta kilpailun järjestäjän antamien ohjeiden mukaisesti.
- Pukeutua kilpailupaikalla seura-asuun.

Kaikkien edellä mainittujen ehtojen rikkominen aiheuttaa huomautuksen tai vakavammasta rikkomuksesta voimistelijoiden suorituksen hylkäämisen sekä mahdollisen palkinnon menettämisen.

TUOMARIN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KILPAILUSSA

Tuomarilla on oikeus

- Tulla arvostetuksi toimiessaan tuomarina noudattaen eettisiä periaatteita ja FIG Code of Points:n tuomareita koskevia sääntöjä.

Tuomarilla on velvollisuus

- Huolehtia omasta tuomaripätevyydestä.
- Valmistautua huolellisesti hyvissä ajoin ennen kilpailua kertaamalla sääntöjä ja harjoittelemalla arvostelua videoiden ja/tai oikeiden voimistelijoiden avulla.
- Tulostaa ja tuoda kilpailupaikalle tarvitsemansa arvostelulomakkeet (lomakkeet löytyvät Voimisteluliiton nettisivuilta) sekä työvälineet (tietokone/tabletti ja tarvittaessa sekuntikello, kynä, paperia).
- Saapua ajoissa tuomaripalaveriin sekä tuomaripaneeliin.
- Pukeutua kilpailussa asianmukaiseen tuomariasuun eli tavallisissa kilpailuissa tummaan alaosaan ja vaaleaan yläosaan (ei jakkupukua), SM-kilpailuissa ja arvokilpailuiden valintakilpailuissa viralliseen tuomariasuun (tummansininen tai musta jakkupuku + valkoinen paita).
- Tuomaroida rehellisesti ja tasa-arvoisesti, sääntöjä noudattaen jokaisen kilpailusuorituksen kohdalla.
- Valmistautua perustelemaan antamansa pisteet.
- Osallistua tuomarikoulutuksiin ja -seminaareihin säännöllisesti.
- Toimia oman seuran valmentajien apuna sääntöjen ja kilpailukorttien suhteen.

Edellä mainittujen ehtojen laiminlyönti voi aiheuttaa tuomaripätevyyden menettämisen.

PALKITSEMINEN

	PIENRYHMÄT	SHOW	AKROPUUT
STARA	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.	Ei julkaista tuloksia. Valmentajalle sanallinen palaute kirjallisena. Kaikille osallistujille samanlainen mitali.
HARRASTEKILPA lapset 7–12v	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	
HARRASTEKILPA yli 7v, yli 8v, yli 9 v, yli 15v	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	
KILPALINJA lasten ikäsarjat	Julkaistaan kategoriatulokset 7–10-vuotiaiden ja 8–12-vuotiaiden sarjoissa. Julkaistaan pisteet 9–14-vuotiaiden sarjoissa. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan kategoriatulokset 7–8-vuotiaiden ja 9–10-vuotiaiden sarjoissa. Julkaistaan pisteet 11–14-vuotiaiden sarjoissa. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein sekä huomioidaan kaikki 1-kategorian saavuttaneet jollain tavalla (esim. diplomilla)
KILPALINJA nuorten ikäsarjat	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein. Ottelussa vain kokonaiskilpailu.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein.
SM-LINJA	Julkaistaan pisteet. Palkitaan kolme parasta kulta-, hopea- ja pronssimitalein kokonaiskilpailun perusteella.		

KATEGORIARAJAT

	PIENRYHMÄT	SHOW	AKROPUUT
HARRASTEKILPA Pienryhmät 7–12v	1-kategoria: 18–20 pistettä 2-kategoria: 16–17,99 pistettä 3-kategoria: 13–15,99 pistettä 4-kategoria: 10–12,99 pistettä 5-kategoria: alle 10 pistettä		
KILPALINJA Pienryhmät 7–10 & 8–12v Show 7–14v Akropuut 7–8v & 9–10v	1-kategoria: 22,50–30,90 pistettä 2-kategoria: 21,50–22,49 pistettä 3-kategoria: 20,00–21,49 pistettä 4-kategoria: 16,00–19,99 pistettä 5-kategoria: alle 16 pistettä	1-kategoria: 18–22 pistettä 2-kategoria: 16–17,99 pistettä 3-kategoria: 14–15,99 pistettä 4-kategoria: 12–13,99 pistettä 5-kategoria: alle 12 pistettä	1-kategoria: 8,50–10,9 pistettä 2-kategoria: 8,00–8,49 pistettä 3-kategoria: 7,50–7,99 pistettä 4-kategoria: 6,00–7,49 pistettä 5-kategoria: alle 6 pistettä

STARA

Stara on tarkoitettu kilpailemista aloitteleville voimistelijoille. Kaikkein nuorimpien ja kilpailemista ensi kertaa aloittelevien voimistelijoiden kohdalla suositellaan koko harjoitusryhmän yhteistä esitystä. Ohjelman suosituskesto on noin 2 minuuttia.

Tuomarit arvostelevat ohjelman suorituspuhtautta ja taiteellisuutta, mutta eivät anna pisteitä. Valmentaja saa tuomarilta kirjallisen palautteen.

Alaikäraja on 6 vuotta. Sitovaa yläikärajaa ei ole, mutta sarjaa suositellaan erityisesti alle 12-vuotiaille.

HARRASTEKILPALINJA

7–12-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPA

Merkkivaatimus: Stara-merkki

Parin tai trion voimistelijat esittävät yhden pakollisen sarjan, joka sisältää 10 vaikeusosaa. Vaikeusosat tulee suorittaa liiketaulukossa ilmoitetussa järjestyksessä 1–10 ja jokaisesta saa korkeintaan yhden vaikeuspisteen. Osassa liikkeistä helpommasta variaatiosta saa puoli pistettä ja vaativammasta kokonaisen pisteen. Parit ja triot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Sarja suoritetaan ilman musiikkia tai järjestäjän valitsemalla taustamusiikilla. Suorituspaikkana toimii permantomattoalue, jonka pituus on vähintään 8 metriä ja leveys vähintään 4 metriä.

- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan.
- Yksilöliikkeiden osalta korkeamman vaikeuspisteen saa ainoastaan, mikäli koko kokoonpano suorittaa vaikeamman version.
- Ohjelma ei sisällä koreografiaa, mutta saa sisältää yksinkertaisia ojennuksia sekä siirtymiä liikkeiden välillä.
- Kaikki liikkeet tulee suorittaa täsmälleen kuvan mukaisessa asennossa eli esimerkiksi topin kasvojen suuntaa tai basen asentoa ei voi muuttaa.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 10). Taiteellisuutta ei arvioida.

YLI 7-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT JA YLI 15-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPA

Merkkisuositus: pronssimerkki

Parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn valmisohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla ja suoritettuna musiikin tahtiin. Oman musiikin ja koreografian käyttö on sallittu. Vaikeusosat tulee suorittaa liiketaulukossa ilmoitetussa järjestyksessä 1–9 ja jokaisesta saa korkeintaan yhden vaikeuspisteen. Osassa liikkeistä helpommasta variaatiosta saa puoli pistettä ja vaativammasta kokonaisen pisteen.

Ohjelma suoritetaan 12 m x 12 m permantomatoilla tai kanveesilla. Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa.

- Nostojen ja heittojen osalta parien tulee suorittaa parien liikkeet, triojen triojen liikkeet ja nelikoiden nelikoiden liikkeet.
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Nostoissa tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Yksilötasapainossa tulee pysyä staattisessa asennossa 2 sekuntia.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 9). Taiteellisuutta ei arvioida.

YLI 8-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPALINJA (Kotimaan liiketaulukot)

Merkkisuositus: pronssimerkki

Parien, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12 x 12 m kanveesilla. Parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Vaikeusosat valitaan liiketaulukosta; yksi liike jokaiselta riviltä (3 nostoa, 3 heittoa, 3 yksilöliikettä). Liikkeet saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä. Yksilöiden vaikeusarvo on kokoonpanon voimistelijoiden yksilöiden keskiarvo. Sarjassa ei käytetä kilpailukortteja.

- Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.
- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko. Nostot ja heitot tulee valita siitä taulukosta, mikä kokoonpano on kyseessä (esim. triot eivät voi suorittaa parien taulukon liikkeitä).
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Rivit A-C ovat nostoja ja niissä tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Rivit D-F ovat heittoa tai heittoihin valmistavia harjoitteita – osassa liikkeistä ei vaadita lentovaihetta.
- Liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti. Poikkeuksena päälläseisonta, joka hyväksytään myös jalat ristissä.
- Heitot, joissa ei ole lainkaan volttipyörintää (0/4) saa suorittaa eteen tai taakse kuvasta riippumatta. Topin kasvojen suuntaa saa vaihtaa vapaasti sekä nostoissa että heitoissa.
- Heitot, joissa on volttipyörintää 1/4 tai enemmän, tulee suorittaa taulukon ohjeistamaan suuntaan.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 0,9) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10). Suorituspuhtaus tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

YLI 9-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, HARRASTEKILPALINJA

(Kansainväliset ASPIRE-säännöt)

Merkkisuositus: hopeamerkki

Parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12 x 12 m kanveesilla. Parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Parit saavat valita naisten parien, miesten parien ja sekaparien liiketaulukoiden väliltä, mutta näitä ei voi sekoittaa.

Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä. Pakolliset vaikeusosat valitaan FIG 11-16 taulukosta ja valinnaiset FIG:n Table of Difficulties (ToD) -taulukosta. Valinnaiset elementit voidaan valita myös pakollisten taulukosta, mutta niiden tulee olla eri riviltä kuin pakollisina käytetyt liikkeet.

- Pakollisten elementtien vaikeusarvot on määritelty taulukkoon ja niiden perusteella määräytyy myös koko ohjelman vaikeusarvo.
- Valinnaisia elementtejä ei huomioida ohjelman vaikeusarvossa, mutta ne pitää suorittaa ohjelman erityisvaatimusten (SR) täyttymiseksi.
- Nostoissa tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Heitoissa tulee näkyä lähtö, lento ja alastulo/kiinniotto.

Parien ohjelman tulee sisältää:

- 2 nostoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen nosto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen nostoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 9.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeet.

Triojen ja nelikoiden ohjelman tulee sisältää:

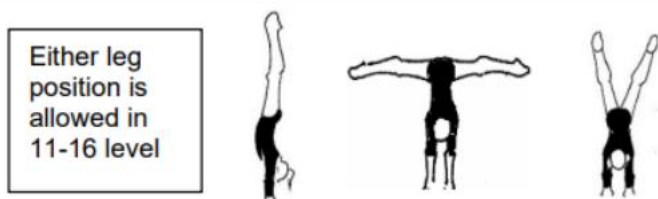
- 1 pyramidi pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen pyramidi ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Pyramidien tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen pyramidin vaikeusarvo tulee olla vähintään 4 ja maksimiarvo voi olla 16. Pyramidin tulee olla erillinen pakollisesta pyramidista.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvon tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14 trioilla ja 10 nelikoilla. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto. Triot voivat suorittaa maksimissaan 3 horisontaaliasentoon tulevaa kiinniottoa. Nelikko voi suorittaa yhden pakollisen ja yhden valinnaisen horisontaaliasentoon tulevan kiinnioton.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeet.

Muita huomioita

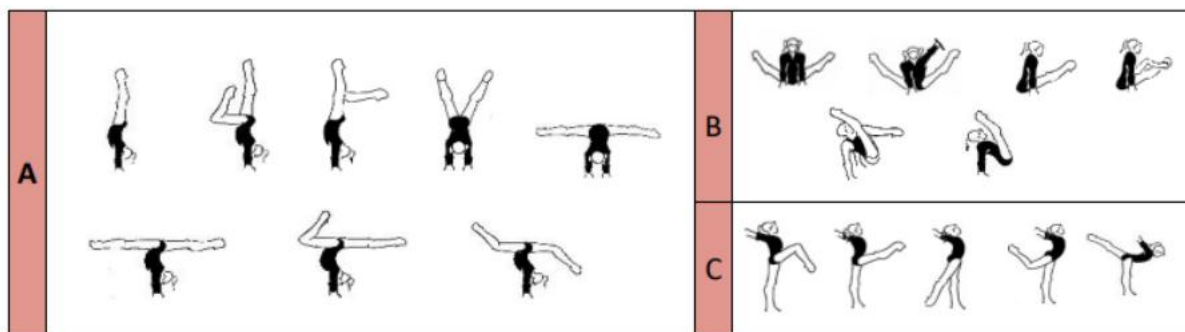
- Liikkeitä saa yhdistää sarjoiksi.
- Yksilöliikkeet, jotka valitaan TOD:sta eivät saa ylittää vaikeusarvoa 10.
- Päällä- ja rintaseisonnassa jalkojen asentojen pienet variaatiot sallittu.
- Tumbling -kategoriasta valittuja liikkeitä (voltti, flikki, puolivoltti) tulee edeltää vauhdinotto (juoksu, kärrynpyörä, arabialainen). Liike päättyy kahdelle tai yhdelle jalalle riippuen liikkeen luonteesta. Liikkeet on suoritettava yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.
- Kaikki alastulot, joiden arvo on vähintään 1, tulee ottaa kiinni. Ilman kiinniottoa vähennys on 0.5.

Poikkeus → kiinniotto on vapaaehtoinen tykinkuulassa ja kaarisylistä lähtevästä gainer voltista (5/4).

- Sallitut käsilläseisonnassa variaatiot pakollisten taulukon nostoissa



- Pakolliset nostot tulee tehdä kuvan mukaisesti (paitsi käsilläseisonnissa 3 variaatiota sallittu). Valinnaisissa nostoissa topin asennoksi sallitaan kaikki seuraavan kuvan mukaiset asennot:



Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 0,5) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10). Suorituspuhtaus tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

YLI 7-VUOTIAIDEN JA YLI 15-VUOTIAIDEN SHOW, HARRASTEKILPA

Ei merkkivaatimusta

Show-joukkueessa tulee olla vähintään viisi voimistelijaa, ylärajaa ei ole. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää ikävaatimus.

Show'hun tulee laatia oma koreografia, joka esitetään 12 x 12 m kokoisella permantomattoalueella tai kanveesilla musiikin tahtiin. Maksimipituus on 4 minuuttia.

- Ohjelmassa tulee olla vähintään viisi akrobatiavoimistelun elementtiä (parin/trion/nelikon/ison ryhmän nosto/heitto)
- Nostoja ja yksilötasapainoja ei kelloteta, eikä show'ssa ole käytössä aikavirheitä.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.
- Vaikeuden arvioinnissa huomioidaan elementtien vaikeustaso ja monipuolisuus. Vaikeuden arviointi linjataan kilpailukohtaisesti ja joukkueet laitetaan järjestykseen kunkin tapahtuman osallistujien vaikeustason perusteella.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), elämyksellisyys (A-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 2).

KILPALINJA

7–10-VUOTIAIDEN, 8–12-VUOTIAIDEN JA 9–14-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA (Kotimaan liiketaulukot)

Merkkivaatimus: pronssimerkki

Lasten ikäluokkien pienryhmissä parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Musiikkiin suoritettavat 7–10- ja 8–12-vuotiaiden ohjelmat esitetään permantomatoilla tai kanveesilla ja 9–14-vuotiaiden ohjelma kanveesilla. 7–10-vuotiaiden sarjassa parit, triot ja nelikot kilpailevat keskenään samassa sarjassa. 8–12-vuotiaiden ja 9–14-vuotiaiden sarjoissa on erikseen parien sarja ja ryhmien (triot & nelikot) sarja. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Vaikeusosat valitaan liiketaulukosta; yksi liike jokaiselta riviltä (3 nostoa, 3 heittoa, 3 yksilöliikettä). Liikkeet saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä. Liikkeistä, niiden järjestyksestä ja vaikeusarvoista tulee täyttää tuomaristoa varten kilpailukortti. Yksilöiden vaikeusarvo on kokoonpanon voimistelijoiden yksilöiden keskiarvo.

- Sarjoissa 7–10v ja 8–12v ohjelman maksimipituus on 1 min 30 sek. Sarjassa 9–14v maksimipituus on 2min.
- Pareilla, trioilla ja nelikoilla on kaikilla yhteinen yksilöliiketaulukko. Nostot ja heitot tulee valita siitä taulukosta, mikä kokoonpano on kyseessä (esim. triot eivät voi suorittaa parien taulukon liikkeitä).
- Yksilöliikkeet tulee suorittaa samaan aikaan tai kaanonissa välittömästi peräkkäin.
- Rivit A-C ovat nostoja ja niissä tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Rivit D-F ovat heittoa tai heittoihin valmistavia harjoitteita – osassa liikkeistä ei vaadita lentovaihetta.
- Liikkeet tulee suorittaa kuvan mukaisesti. Poikkeuksena päälläseisonta, joka hyväksytään myös jalat ristissä.
- Heitot, joissa ei ole lainkaan volttipyörintää (0/4) saa suorittaa eteen tai taakse kuvasta riippumatta. Topin kasvojen suuntaa saa vaihtaa vapaasti sekä nostoissa että heitoissa.
- Heitot, joissa on volttipyörintää 1/4 tai enemmän, tulee suorittaa taulukon ohjeistamaan suuntaan.
- Puuttuvasta liikkeestä vähennys 1,0.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 0,9) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10).

Suorituspisteet tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

9–16-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA

(Kansainväliset ASPIRE-säännöt)

Merkkivaatimus: hopeamerkki

9–16-vuotiaiden sarjassa parin, trion tai nelikon voimistelijat esittävät yhden yhdistetyn ohjelman, joka sisältää 9 vaikeusosaa sidottuna toisiinsa koreografialla. Ohjelma suoritetaan musiikkiin 12 x 12 m kanveesilla. Parit kilpailevat omassa sarjassaan, triot ja nelikot yhteisessä ryhmien sarjassa. Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus.

Parit saavat valita naisten parien, miesten parien ja sekaparien liiketaulukoiden ja kisakorttien väliltä, mutta näitä ei voi sekoittaa vaan koko kisakortti tulee laatia valitun mukaan.

Ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Ohjelma koostuu pakollisista ja vapaavalintaisista elementeistä. Pakolliset vaikeusosat valitaan FIG 11-16 taulukosta ja valinnaiset FIG:n Table of Difficulties (ToD) -taulukosta. Valinnaiset elementit voidaan valita myös pakollisten taulukosta, mutta niiden tulee olla eri riviltä kuin pakollisina käytetyt liikkeet. Valinnaiset liikkeet tulee kirjata ToD:in koodien mukaan.

- Elementit tulee suorittaa kilpailukortissa olevan kuvan mukaisesti.
- Pakollisten elementtien vaikeusarvot on määritelty taulukkoon ja niiden perusteella määräytyy myös koko ohjelman vaikeusarvo.
- Valinnaisia elementtejä ei huomioida ohjelman vaikeusarvossa, mutta ne pitää suorittaa ohjelman erityisvaatimusten (SR) täyttymiseksi.
- Nostoissa tulee pysyä staattisessa asennossa 3 sekuntia.
- Heitoissa tulee näkyä lähtö, lento ja alastulo/kiinniotto.
- Kisakorttivirhe –0,3 väärästä järjestyksestä tai väärästä liikkeestä (1 vähennys / ohjelma)

Parien ohjelman tulee sisältää:

- 2 nostoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen nosto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien nostojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen nostoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 9.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvo tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeet.

Triojen ja nelikoiden ohjelman tulee sisältää:

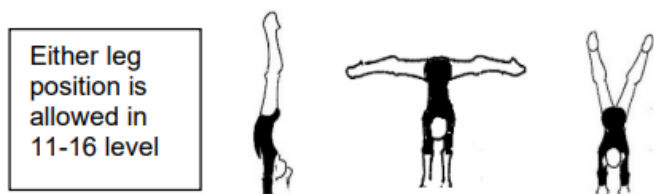
- 1 pyramidi pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen pyramidi ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Pyramidien tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen pyramidin vaikeusarvo tulee olla vähintään 4 ja maksimiarvo voi olla 16. Pyramidin tulee olla erillinen pakollisesta pyramidista.
- 2 heittoa pakollisten taulukosta + 1 vapaavalintainen heitto ToD:sta tai pakollisten taulukosta. Kaikkien heittojen tulee olla eri riveiltä. Valinnaisen heittoelementin vaikeusarvon tulee olla vähintään 1 ja maksimiarvo on 14 trioilla ja 10 nelikoilla. Yksi heittoelementti (pakollinen tai valinnainen) tulee olla kiinniottoheitto. Triot voivat suorittaa maksimissaan 3 horisontaaliasentoon tulevaa kiinniottoa. Nelikko voi suorittaa yhden pakollisen ja yhden valinnaisen horisontaaliasentoon tulevan kiinnioton.
- Yhteensä 3 yksilöliikettä mistä tahansa kategoriasta. Voimistelijat voivat suorittaa keskenään eri liikkeet.

Muita huomioita

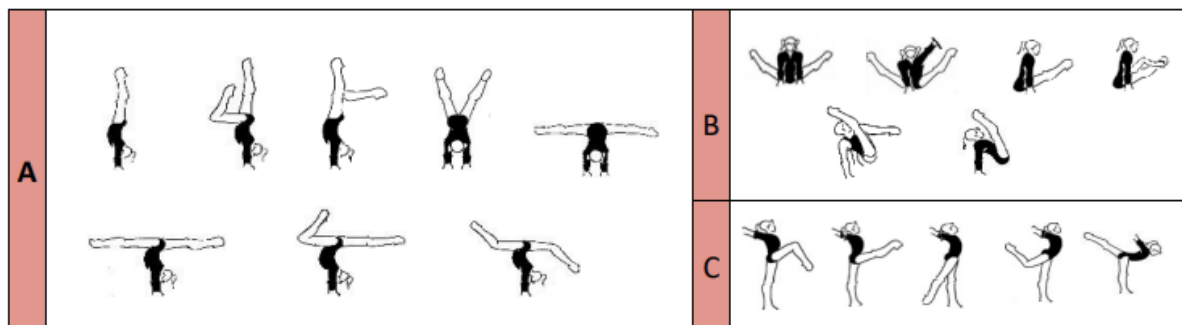
- Liikkeitä saa yhdistää sarjoiksi.
- Yksilöliikkeet, jotka valitaan TOD:sta eivät saa ylittää vaikeusarvoa 10.
- Päällä- ja rintaseisonnassa jalkojen asentojen pienet variaatiot sallittu.
- Tumbling -kategoriasta valittuja liikkeitä (voltti, flikki, puolivoltti) tulee edeltää vauhdinotto (juoksu, kärrynpyörä, arabialainen). Liike päättyy kahdelle tai yhdelle jalalle riippuen liikkeen luonteesta. Jokainen liike on merkittävä korttiin. Mikäli yksilöliikettä ei ole merkitty korttiin (esim. arabialainen) ei sen jälkeen tulevaa liikettä hyväksytä. Liikkeet on suoritettava yhtä aikaa tai välittömästi peräkkäin.
- Kaikki erityisvaatimukset on merkittävä korttiin. Mikäli kokoonpano suorittaa jonkin muun liikkeen kuin mikä on merkitty korttiin, hylätään ko. liikkeen vaikeusarvo. Liike lasketaan kuitenkin erityisvaatimuksiin.
- Kaikki alastulot, joiden arvo on vähintään 1, tulee ottaa kiinni. Ilman kiinniottoa vähennys on 0.5.

Poikkeus → kiinniotto on vapaaehtoinen tykinkuulussa ja kaarisylistä lähtevästä gainer voltista (5/4).

- Sallitut käsilläseisonnin variaatiot pakollisten taulukon nostoissa



- Pakolliset nostot tulee tehdä kuvan mukaisesti (paitsi käsilläseisonnissa 3 variaatiota sallittu). Valinnaisissa nostoissa topin asennoksi sallitaan kaikki seuraavan kuvan mukaiset asennot:



Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 0,5) ja taiteellisuuspisteet (A-pisteet, max. 10). Suorituspuhtaus tuplataan. Loppupistemäärä lasketaan seuraavasti: E-piste x 2 + A-piste + D-piste - vähennykset = TOTAL.

YLI 11-VUOTIAIDEN PIENRYHMÄT, KILPALINJA (Kansainväliset 12–18 v -säännöt)

Merkkivaatimus: kultamerkki

Yli 11-vuotiaiden pienryhmille on kilpalinjalla tarjolla kaksi vaihtoehtoa: yksi yhdistetty ohjelma tai nosto- ja heitto-ohjelmista koostuva kaksioittelu. Samassa kilpailutapahtumassa ei voi osallistua molempiin vaihtoehtoihin.

Käytössä ovat [FIG:n 12–18-vuotiaiden sarjan säännöt](#) kokonaisuudessaan. Tässä on lyhyt tiivistelmä kunkin ohjelman erityisvaatimuksista. Tiivistelmä ei sisällä sääntöjen kaikkia yksityiskohtia.

Pituusero

Pituusvähennykset ja pituusmittaus on käytössä kaikissa kilpailuissa. Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Sallittu pituusero kokoonpanon voimistelijoiden välillä on korkeintaan 29,99 cm. Ryhmillä kaikista lyhimmän ja pisimmän ero saa olla suurempi, kunhan kahden pituusjärjestyksessä peräkkäisen välinen ero ei koskaan ole yli 29,99 cm.

Mikäli pituusero on 30–34,99 cm, on pituusvähennys 0,3. Mikäli pituuseroa on 35 cm tai enemmän, vähennetään 0,5.

Yhdistetty ohjelma, parit ja ryhmät

Ohjelman tulee sisältää 6–8 parielementtiä ja 3 yksilöliikettä. Yhdistetyn ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia 30 sekuntia.

- Vähintään 3 nostoa, joista yhden noston on oltava topin tukematon käsinseisonta
- Vähintään 3 heittoa, joista yhden heiton on oltava kiinniuttoheitto
- Tasan 3 yksilöliikettä, yksilöt voivat olla mistä tahansa kategoriasta ja ne voivat olla voimistelijoilla keskenään eri

Mikäli nostot tai heitot ovat vaikeusarvoltaan tuplasti toista osa-aluetta suuremmat, ei ylimeneviä pisteitä huomioida vaikeuspisteissä. Vaikeuspisteet korkeintaan 110.

Kaksiottelu, parit ja ryhmät

Ottelussa kukin pienryhmä suorittaa kaksi ohjelmaa: nosto- ja heitto-ohjelman. Nosto-ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia 30 sekuntia, heitto ohjelman maksimipituus on 2 minuuttia.

Heitto-ohjelman erityisvaatimukset:

- 6–8 heittoa
- Kahden heiton tulee olla kiinniuttoheitto
- 3 yksilöliikettä
- Vaikeuden maksimi 80

Nosto-ohjelman erityisvaatimukset:

- Pareilla 5–8 nostoa ja ryhmillä 3–8 nostoa
- Yhden noston on oltava topin tukematon käsinseisonta
- 3 yksilöliikettä
- Vaikeuden maksimi 90

Ottelun kokonaistuloksissa lasketaan molempien ohjelmien pisteet yhteen.

SHOW, KILPALINJA

Merkkisuositus: pronssimerkki

Kilpalinjan show'ssa on erikseen lasten sarja (7–14 v) ja nuorten sarja (yli 9 v). Jokaisen voimistelijan tulee täyttää sarjan ikävaatimus. Ohjelma suoritetaan 12 x 12 m kanveesilla. Lasten show on mahdollista järjestää myös 12 x 12 m permantomatoilla, mutta tämä tulee mainita erikseen kilpailukutsussa. Ohjelman maksimikesto on lasten show'ssa 3 minuuttia ja nuorten show'ssa 4 minuuttia.

Sarjasta arvostellaan suorituspuhtaus (E-pisteet, max. 10), elämyksellisyyspisteet (A-pisteet, max. 10) ja vaikeuspisteet (D-pisteet, max. 2,0).

Vaikeuden arviointi

Ohjelmasta ei täytetä kilpailukorttia. Vaikeuden arviointi on sarja- ja tapahtumakohtainen ja vaikeustuomareiden tehtävä on saada joukkueet sarjan sisällä keskenään oikeaan järjestykseen ja vaikeuspisteiden erot linjaan. Eri tapahtumien ja eri sarjojen vaikeuspisteet eivät ole vertailukelpoisia.

Lasten sarjassa keskitason vaikeuden (n. 1,0 pistettä) saa tekemällä lasten ikäluokkien pienryhmiin verrattuna keskitason elementtejä. Nuorten sarjassa keskitason vaikeuteen vaaditaan astetta vaativampia elementtejä.

Suorituksen arviointi

Ohjelmassa tulee voimistella puhtaasti ja turvallisesti. Voimistelijoiden tulee näyttää hyvää perusvoimistelua, johon kuuluu hyvä ryhti ja ojennetut raajat. Kaikkien liikkeiden tulee olla hallittuja ja täsmällisiä. Yhdenaikaisuus, samanlainen suoritustekniikka ja hyvä liikelaajuus kuuluvat hyvään suoritukseen.

Elementtien suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1–0,5 virheen vakavuudesta riippuen. Pienestä virheestä vähennys on 0,1 ja vakavasta virheestä 0,5. Muut tältä väliltä. Yhdestä liikkeestä vähennysten maksimimäärä on 0,5 pistettä. Myös yksiliikkeissä maksimivähennys / liike on 0,5, vaikka useampi voimistelija epäonnistuisi ja vaikka voimistelijat tekisivät keskenään eri liikettä.

elementissä vain hyvin pieniä virheitä (yleisö ei huomaa niitä)	0,1–0,2
elementin suorituspuhtaus on heikko, mutta se on silti turvallinen ja hallittu	0,3–0,4
elementti epäonnistuu (kaatuu, romahtaa, putoaa, ei valmistu ollenkaan)	0,5

Koreografian suorituspuhtaudesta voidaan vähentää 0,1–0,3 / kohta. Yksittäisestä koreografisesta kohdasta (askelsarja, tanssikohta, siirtyminen) maksimivähennys on 0,3.

yksittäinen pieni virhe (eriaikaisuus, hetkellinen unohdus, kuviovirhe)	0,1
voimistelun laatu on heikkoa	0,2
kaatuminen, törmäys tai muu merkittävä epäonnistuminen koreografiassa	0,3

Elämyksellisyden arviointi

Onnistunut ohjelma lumooa katsojan ja herättää tunteita. Kylmät väreet tai liikutuksen kyyneleet ovat merkkejä erinomaisista ohjelmista.

Elämyksellisyyttä arvioidaan viiden osa-alueen perusteella, joista kustakin voi saada korkeintaan kaksi täyttä pistettä. Desimaalit ovat käytössä.

MUSIIKIN KÄYTTÖ

Pisteet 2,0: Musiikki, koreografia ja juuri tämän ryhmän voimistelu sopivat yhteen ja tukevat toisiaan. Musiikin erilaiset vaiheet, iskut ja kohokohdat on hyödynnetty koreografiassa huolellisesti läpi ohjelman.

Pisteet 1,5: Musiikin rytmiä ja yksittäisiä kohokohtia on hyödynnetty koreografiassa. Paikoitellen musiikki on kuitenkin lähinnä taustamusiikkia tai voimistelu ei yllä musiikin tasolle.

Pisteet 1,0: Musiikki ja voimistelu ovat toisistaan täysin irralliset. Musiikki on pelkkää taustamusiikkia.

ILMAISU

Pisteet 2,0: Koko ryhmän voimistelijoiden ilmaisu on vahvaa ja onnistunutta läpi ohjelman. Ryhmä tulkitsee musiikkia ja koreografiaa eleillä, ilmeillä ja liikekielellä luontevasti. Tulkinta ei rajoitu ainoastaan kasvoihin vaan kumpuaa koko kehosta ja välittää aidon tuntuja tunteita.

Pisteet 1,5: Ohjelmassa on paikoitellen ilmaisullisia kohtia tai yksittäiset voimistelijat ilmaisevat hyvin.

Pisteet 1,0: Ohjelmassa ei ole minkäänlaista ilmaisua, eläytymistä tai tulkintaa. Voimistelu on pelkkää liikkeiden suorittamista.

FLOW

Pisteet 2,0: Ohjelma etenee yhtenäisenä kokonaisuutena sujuvasti ja toimivasti, saavuttaen flow'n. Elementit rakentuvat sujuvasti – joko huomaamattomasti ja ripeästi tai mielenkiintoisesti ja tunnelmaa vahvistaen. Ohjelmassa ei ole turhaa odottelua, tylsiä kohtia tai koreografisia epäloogisuuksia.

Pisteet 1,5: Ohjelma etenee sujuvasti. Ohjelmassa ei ole turhia taukoja.

Pisteet 1,0: Ohjelma koostuu yksittäisistä liikkeistä, joiden väleissä on taukoja ja häiritseviä siirtymisiä.

OMAPERÄISYYS

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on runsaasti omaperäisiä, mielenkiintoisia, yllätyksellisiä ja ennen kaikkea toimivia ratkaisuita. Omaperäisyys voi syntyä täysin ennennäkemättömistä vaikeuselementeistä, yllätyksellisistä koreografiakohdista tai vaikka mielenkiintoisesti rakentuvasta kuvioinnista. Erinomaisessa ohjelmassa on tätä kaikkea.

Pisteet 1,5: Ohjelmassa on yksittäisiä omaperäisiä tai mielenkiintoisia kohtia.

Pisteet 1,0: Ohjelma on tusinatavaraa, jossa suoritetaan tuhannesti nähtyjä liikkeitä peräjälkeen.

TEEMA

Pisteet 2,0: Ohjelmassa on selkeä teema tai tarina. Voimistelijoiden liikekieli, asu ja valittu musiikki tukevat tätä teemaa ja kokonaisuus saa aikaan oman tunnelmansa.

Pisteet 1,5: Teema tulee ilmi yksittäisistä liikkeistä, kilpailuasusta tai musiikista. Niistä jää kuitenkin irrallinen, ristiriitainen tai päälle liimattu vaikutelma.

Pisteet 1,0: Ohjelma on pelkkää liikkeiden peräjälkeen suorittamista. Mitään teemaa tai tunnelmaa kokonaisuudesta ei välity.

AKROPUUT, KILPALINJA

Akropuilla kilpalinjan lasten ikäluokissa on kaksi sarjaa alkeet ja jatko jaettuna kolmeen ikäsarjaan: 7–8 v / 9–10 v / 11–14 v. Mikäli osallistujia on 1–3 voimistelijaa jossain ikäsarjassa, kyseinen sarja yhdistetään toiseen ikäsarjaan.

Nuorten ikäluokissa on kolme sarjaa: alkeet, jatko ja omavalintainen, joissa kaikissa yli 9-vuotiaat kilpailevat keskenään.

Akropuut, alkeet ja jatko

Alkeet ja jatko -sarjat tulee suorittaa liiketaulukon mukaisesti, liikkeet oikeassa järjestyksessä. Oranssilla merkityt bonusliikkeet ovat valinnaisia liikkeitä tai siirtymiä. Niistä saa lisäpisteitä 0,3 / liike.

Liikkeisiin menot ja poistumiset tulee suorittaa hallitusti, näissä ei kuitenkaan vaadita suoraa jalkoja. Siirtyminen haarakulmapidosta krokotiiliin suoraan jaloin. Jalkatasapainosta toiseen siirtyminen suoraan ilman kosketusta akropuihin.

Tuomarit arvostelevat sarjasta suorituspuiden (E-piste) FIG Code of Pointsin mukaisesti. Arvostelu alkaa 10.0 pisteestä.

- Jokaisesta puuttuvasta liikkeestä annetaan -1.0 p. vähennys.
- Jokaisessa pakollisessa liikkeessä tulee pysyä kolmen (3) sekunnin ajan. Jokaisesta puuttuvasta sekunnista -0.3 pisteen aikavirhevähennys.
- Väärässä järjestyksessä suoritettu sarjasta annetaan -0.3 p. vähennys.

Ylimääräisistä alastuloista sarjan välissä annetaan -1.0 p. vähennys.

Akropuut, omavalintainen

Sarja on vapaavalintainen ja siitä tulee täyttää kilpailukortti. Sarjassa tulee olla vähintään 10 kolmen sekunnin pitoa. Puuttuvasta liikkeestä tulee pisteen vähennys (-1,0). Liikkeet saa valita laajasta taulukosta ja ne saa suorittaa missä tahansa järjestyksessä ilman rajoituksia. Samaa liikettä (täsmälleen sama koodi) ei voi suorittaa kahta kertaa.

Sarjan aikana saa tehdä korkeintaan kaksi alastuloa. Alastulot merkitään kilpailukorttiin. Ylimääräisistä alastuloista tulee pisteen vähennys (-1,0). Liikkeiden väliset siirtymät tulee suorittaa suoraan jaloin. Asentoon menoissa voi jalat mennä koukun kautta. Mikäli voimistelija suorittaa liikkeet eri järjestyksessä kuin kilpailukortissa, tulee tästä kilpailukorttivähennys (-0,3). Mikäli voimistelija suorittaa liikkeen, jota ei ole kilpailukortissa, siitä ei saa vaikeutta, mutta ei tule vähennyksiä.

Vaikeuspisteet määräytyvät erillisen taulukon mukaisesti. Vaikeuspisteet jaetaan kymmenellä.

Liikkeet on jaettu neljään (värikoodattuun) liikeryhmään:

- | |
|--------------------------------------|
| 1 - kahden käden pidot (oranssi) |
| 2 - jalkatasapainot (keltainen) |
| 3 - kädet päällekkäin pidot (vihreä) |
| 4 - yhden käden pidot (sininen) |

Jokaisen liikeryhmän sisällä on useita kategorioita. Kategoriat on merkitty kirjaimilla A-G. Samassa kategoriassa voi olla useita liikkeitä.

MOTIONIT

Mikäli voimistelija suorittaa siirtymän **saman liikeryhmän sisällä kategoriasta toiseen**, tulee tästä lisäpisteitä (motion). Motioniksi ei lasketa eri liikeryhmien välisiä siirtymiä eikä myöskään saman kategorian sisäisiä asennon vaihtoja. Motionin saamiseksi sarjassa saa suorittaa motionin alkuasentoja myös yhden sekunnin pitoina. Näistä ei tule lisäpisteitä. Nämä yhden sekunnin pidot tulee merkitä kisakorttiin liikkeen kuvalla ja vaikeusarvolla 0. Yhden sekunnin pitoja ei siis lasketa liikkeeksi ja sellaisen saa tehdä myös samasta liikkeestä, mikä on sarjassa jo muualla. Motionin loppuasennon tulee aina olla kolmen sekunnin pito eli joku taulukon liikkeistä. Alkuasento voi siis olla joko nollan arvoinen yhden sekunnin pito TAI varsinainen liike, joka pysyy 3 sekuntia ja josta tulee myös vaikeusarvo. Samalla koodilla merkittäviä motioneita saa tehdä useampia, kunhan itse liikkeet ovat eri.

KILPAILUKORTTI

Kilpailukorttipohja laskee vaikeuspisteet automaattisesti. Liikkeet ja motionit kannattaa kopioida taulukkovälilehdeltä, jolloin koodi ja vaikeusarvo tulevat suoraan oikein.

SM-LINJA

Voimistelijoilla tulee olla timanttimerkki suoritettuna. Ilman timanttimerkkiä osallistumisoikeus on niillä kokoonpanoilla, jotka ovat saavuttaneet kilpalinjan yli 11-vuotiaiden sarjassa tai SM-linjan nuorten tai aikuisten sarjassa nosto-ohjelmasta 0,7 vaikeuspisteet ja heitto-ohjelmasta 0,6 vaikeuspisteet edeltävältä kilpailukaudelta. Vaikeuspisteiden kautta saavutettu osallistumisoikeus on kokoonpanokohtainen ja voimassa puoli vuotta kerrallaan.

Kaikissa SM-linjan pienryhmissä kilpaillaan viidessä eri kategoriassa:

- naisten parit (WP)
- miesten parit (MP)
- sekaparit (MxP)
- naisten triot (WG)
- miesten nelikot (MG)

SM-linjan ikäsarjat ovat seuraavat:

- Aikuiset (yli 15-vuotiaat)
- Nuoret (13–19-vuotiaat)
- 11–16-vuotiaat (Pre-Youth)
- 9–15-vuotiaat (Aspire)

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikärajasta voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin tai korkeintaan kolmella (3) vuodella ylöspäin. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

11–16-vuotiaiden ja 9–15-vuotiaiden sarjoissa jokaisen voimistelijan tulee täyttää ikävaatimukset.

Kolmessa ylimmässä sarjassa noudatetaan FIG:n kyseisen ikäluokan sääntöjä. Nuorimman ikäluokan eli 9–15-vuotiaiden sarjan säännöt ovat samat kuin yleisesti käytössä kansainvälisissä seurakilpailuissa ja kilpalinjan 9–16-vuotiaiden sarjassa.

Pituusero

Pituusvähennykset ja pituusmittaus on käytössä kaikissa kilpailuissa yli 11-vuotiaiden sarjoissa. Mittaukseen tulee osallistua järjestäjän ohjeiden mukaisesti ennen kilpailusuoritusta. Sallittu pituusero kokoonpanon voimistelijoiden välillä on korkeintaan 29,99 cm. Ryhmillä kaikista lyhimmän ja pisimmän ero saa olla suurempi, kunhan kahden pituusjärjestyksessä peräkkäisen välinen ero ei koskaan ole yli 29,99 cm.

Mikäli pituusero on 30–34,99 cm, on pituusvähennys suurempi.

Pituusvähennys	30–34,99 cm	35 cm tai yli
11–16	-0,1	-0,3
Nuoret (13–19 v)	-0,5	-1
Aikuiset (yli 15 v)	-0,5	-1

VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT

Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa käytetään samoja sääntöjä kuin muissa kansallisissa kilpailuissa.

Kilpailusarjat

- Kilpailinjan 9–14-vuotiaiden parit ja ryhmät
- Kilpailinjan 9–16-vuotiaiden parit ja ryhmät
- Kilpailinjan yli 11-vuotiaat parit ja ryhmät, nosto- ja heitto-ohjelman kokonaiskilpailu
- Kilpailinjan yli 11-vuotiaat parit ja ryhmät, yhdistetty ohjelma
- Kilpailinjan nuorten show
- SM-linjan 9–15-vuotiaiden naisten parit, miesten parit, sekaparit, triot ja nelikot
- SM-linjan 11–16-vuotiaiden naisten parit, miesten parit, sekaparit, triot ja nelikot

Sarjakohtaiset ikä- ja merkkivaatimukset ovat voimassa myös Voimisteluliiton mestaruuskilpailuissa. Voimistelija ei voi osallistua samalla kaudella ja kokoonpanolla sekä Voimisteluliiton mestaruuskilpailuihin että SM-kilpailuihin. Eri kokoonpanolla osallistuminen on sallittua.

Alkukilpailu ja finaali

Kaikissa sarjoissa järjestetään alkukilpailu ja finaali, riippumatta osallistuvien kokoonpanojen lukumäärästä. Finaaliin pääsee kustakin sarjasta joko 6 tai 8 kokoonpanoa riippuen osallistujien määrästä.

- Alle 12 ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 6
- 12-29 ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 8
- 30 tai yli ilmoittautunutta kokoonpanoa -> finaaliin pääsee 10

Finaaliin pääsyn edellytyksenä on ohjelman suorittaminen alkukilpailussa. SM-linjan 11–16-vuotiaiden sarjassa on suoritettava sekä heitto- että nosto-ohjelma alkukilpailussa.

Finaalissa pisteet alkavat nolasta. Alkukilpailun pisteitä ei huomioida Voimisteluliiton mestaruuskilpailun lopullisissa tuloksissa.

SM-linjan 11–16-vuotiaiden sarjassa finaalin ohjelma on nosto- tai heitto-ohjelma (vaihtuu kahden vuoden syklissä).

Vuosina 2025–2026 finaalissa esitettävät ohjelmat ovat:

- Naisten parit: heitto
- Sekaparit: nosto
- Miesten parit: heitto
- Naisten triot: nosto
- Miesten nelikot: heitto

Vuosina 2027–2028 finaalissa esitetään:

- Naisten parit: nosto
- Sekaparit: heitto
- Miesten parit: nosto
- Naisten triot: heitto
- Miesten nelikot: nosto

Kilpailinjan yli 11-vuotiaiden nosto- ja heitto-ohjelman kokonaiskilpailussa ei ole erikseen finaalia.

Tasapisteet

Mikäli alkukilpailun pisteet ovat tasan, pääsee finaaliin korkeammilla suorituspisteillä (E). SM-linjan 11–16-vuotiaissa lasketaan yhteen molempien ohjelmien suorituspisteet.

Finaalissa tasapisteiden sattuessa, Voimisteluliiton mestaruudet jaetaan korkeimpien suorituspisteiden (E) perusteella. Mikäli nekin ovat tasan, ratkaisevat taiteellisuuspisteet (A). Näidenkin ollessa tasan, jää tasatulos voimaan.

Palkitseminen

Kaikissa sarjoissa palkitaan finaalin kolme parasta kokoonpanoa Voimisteluliiton mestaruusmitaleilla kulta – hopea – pronssi.

SM-KILPAILUT

SM-kilpailuissa kilpailevat lajin kaksi ylintä ikäluokkaa eli nuoret ja aikuiset. SM-kilpailuissa kaikissa lajeissa noudatetaan kansainvälisiä sääntöjä ja ikärajoja.

Akrobatiavoimistelun SM-sarjat ovat seuraavat:

- Aikuiset (yli 15-vuotiaat) naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot
- Nuoret (13–19-vuotiaat) naisten parit, miesten parit, sekaparit, naisten triot ja miesten nelikot

Aikuisten sarjassa ikärajoista voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin. Nuorten sarjassa ikärajasta voidaan poiketa vuodella (1) alaspäin tai korkeintaan kolmella (3) vuodella ylöspäin. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

Akrobatiavoimistelun ikärajojen osalta on huomioitu lajin kehitysvaihe sekä lajin erityispiirre kokoonpanojen muodostamisen osalta. Ikärajojen osalta siirtymävaihe on 2025–2028, jonka jälkeen kokoonpanoissa sallitaan 1 vuoden ikäpoikkeama. Vähintään yhden kokoonpanon voimistelijan tulee olla varsinaisten ikärajojen sisällä, eikä poikkeamaa voi olla yhtä aikaa molempiin suuntiin.

Voimistelijoilla tulee olla timanttimerkki suoritettuna. Ilman timanttimerkkiä osallistumisoikeus on niillä kokoonpanoilla, jotka ovat saavuttaneet kilpalinjan yli 11-vuotiaiden sarjassa tai SM-linjan nuorten tai aikuisten sarjassa nosto-ohjelmasta 0,7 vaikeuspisteet ja heitto-ohjelmasta 0,6 vaikeuspisteet edeltävältä kilpailukaudelta. Vaikeuspisteiden kautta saavutettu osallistumisoikeus on kokoonpanokohtainen ja voimassa puoli vuotta kerrallaan.

Voimistelija ei voi osallistua samalla kaudella ja kokoonpanolla sekä Voimisteluliiton mestaruuskilpailuihin että SM-kilpailuihin. Eri kokoonpanolla osallistuminen on sallittua.

Alkukilpailu

Alkukilpailussa suoritetaan nosto- ja heitto-ohjelmat. Alkukilpailuun on mahdollista osallistua joko yhdellä tai kahdella ohjelmalla.

Finaali

Finaaleissa kilpailevien määrä on seuraava: aikuiset 6 parasta alkukilpailusta, nuoret 8 parasta alkukilpailusta.

Finaaliin pääsyn edellytyksenä on kahden ohjelman suorittaminen alkukilpailussa. Finaalissa suoritetaan yhdistetty ohjelma.

Tasapisteet

Mikäli alkukilpailun pisteet ovat tasan, pääsee finaaliin korkeammilla yhteenlasketuilla suorituspisteillä (BAL E-piste + DYN E-piste). Näidenkin ollessa tasan, on sijoitus jaettu ja molemmat pääsevät finaaliin.

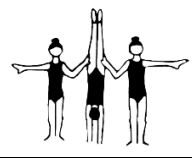
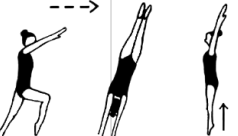
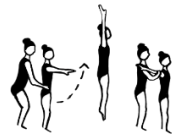
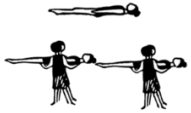
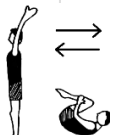
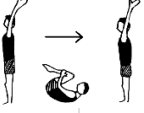
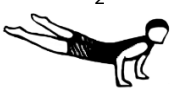
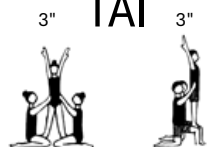
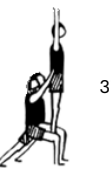
Finaalissa tasapisteiden sattuessa, voittaa korkeammat pisteet finaalissa yhdistetyllä ohjelmalla saanut kokoonpano. Mikäli nämäkin pisteet ovat tasan, on sijoitus jaettu.

Palkitseminen

Kokonaiskilpailun suomenmestaruudet palkitaan kolmen ohjelman yhteenlaskettujen pisteiden perusteella (nosto + heitto + yhdistetty). Lisäksi palkitaan alkukilpailun perusteella ohjelmakohtaiset mestaruudet erikseen nostosta ja heitosta.

LIIKETAULUKOT

HARRASTEKILPA, 7–12 V PARIT JA TRIOT

	0,5		1,0	
1				
2	 3"	 3"	 3"	 3"
3				
4				
5				
6	 2"		 2" TAI	 2"
7	 3"	 3"	 3"	 3"
8	 TAI			
9	 2"		 2" TAI	 2"
10	 3"	 3" TAI 3"	 3"	 3"

Tarkennuksia 7–12 v harrastekilpailinjan liikkeisiin

Rivi 1: Kuperkeikassa tulee näyttää kerä. Ylösnousussa ei saa ottaa tukea lattiasta. Kässäri-kuperkeikassa käsilläseisonnassa tulee näyttää suora asento, mutta käsinseisonnassa ei tarvitse pysähtyä ennen kuperkeikkaa. Ylösnousussa ei saa ottaa tukea lattiasta.

Rivi 2: Basen asennoissa ja otteissa pienet variaatiot sallittu. Helpommissa versioissa suurin käsin, vaikeammassa versioissa base voi tukea topin käsinseisontaa lisäksi myös kyynärvarsilla. Meno ja poistuminen vapaa, joskin siisti ja hallittu.

Rivi 3: Vauhdinotto sallittu, ei pakollinen. Arabialaisessa vaaditaan ilmalento hartiatyönnön jälkeen ja hallittu pomppu lopussa.

Rivi 4: Kaikissa heitoissa tulee näkyä lähtöasento, ilmalento ja alastulo/kiinniotto. Muissa paitsi reisiheitossa topin kasvojen suuntaa voi vaihtaa.

Rivi 5: Kerän muoto arvostellaan, hyvä kerä on tiivis, leuka rinnassa. Ylösnousussa ei saa ottaa lattiasta tukea.

Rivi 6: Kukkovaa'assa varpaan tulee osua polven sisäreunaan ja reiden olla vaakatasossa. Tukijalka suorana. Vaa'assa takajalka vähintään vaakatasossa ja hartiat kantapään tasolla. Y-vaa'assa suora tukilinja.

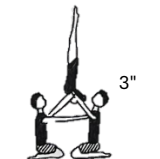
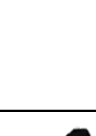
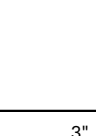
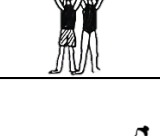
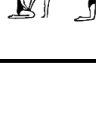
Rivi 7: Kehtonoston voi suorittaa toppi selällä tai vatsalla. Platform-noston voi tehdä polvinistunnassa tai polvinseisonnassa.

Rivi 8: Hyvässä sillassa on jalat suorat ja yhdessä, hartiat ranteiden yläpuolella.

Rivi 9: Päälläseisonnassa tulee olla selkä suorana. Krokotiilissa hartiat ja kantapää keskenään samalla tasolla, joko vaakatasossa tai sen yläpuolella.

Rivi 10: Pienet variaatiot sallittu. Topin kasvojen suuntaa voi vaihtaa ja basejen ote vapaa. Triossa baset voivat olla joko vastakkain tai vierekkäin. Triossa basen ote voi olla yhdellä tai kahdella kädellä.

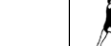
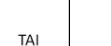
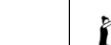
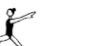
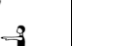
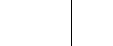
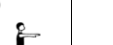
HARRASTEKILPA, PIENRYHMÄT YLI 7 V JA YLI 15 V

	0,5			1,0		
1		2"	tai		2"	
2		2"	tai		2"	
3		3"	tai		3"	
4		4"	tai		4"	
5		5"	tai		5"	
6		6"	tai		6"	
7		7"	tai		7"	
8		8"	tai		8"	
9		9"	tai		9"	
10		10"	tai		10"	

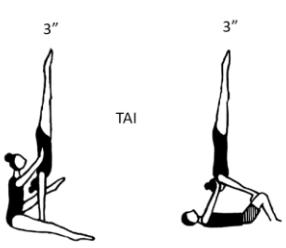
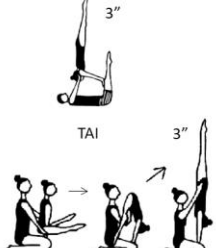
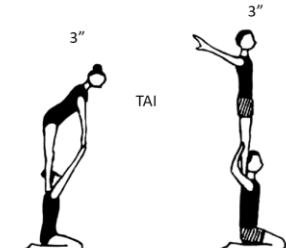
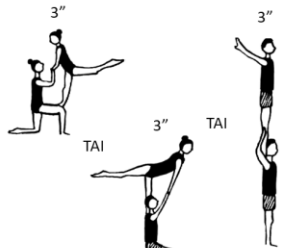
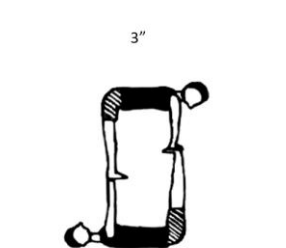
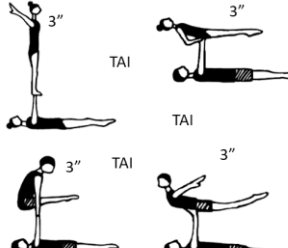
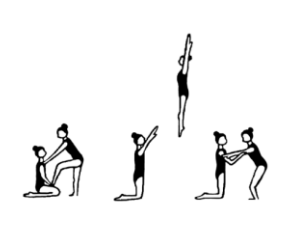
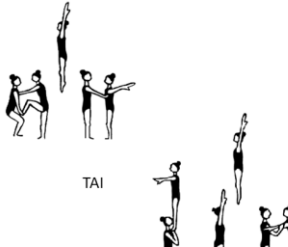
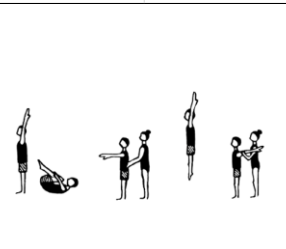
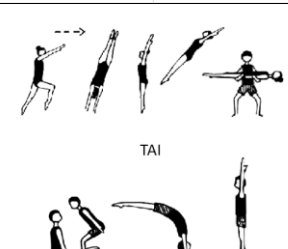
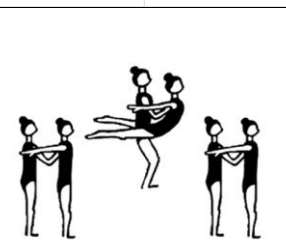
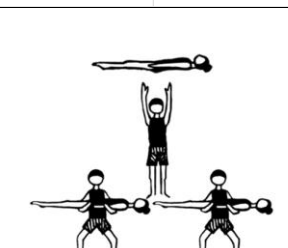
Harrastekilpailinjan liiketaulukon tarkennukset

- Nostoissa parien tulee tehdä pariliike, triojen trioliike ja nelikoiden nelikkoliike.
- Heitoissa triot ja nelikot tekevät keskenään samat heitot. Nelikot saavat suorittaa heitot joko triona tai nelikkona.
- Parien liike 6, vaativampi versio: ensin syliin ja lopussa nosto ylös basen suorille käsille, topilla ei vaadita taittoa eikä lantion nostoa ylös.
- Kaikissa liikkeissä topin suunta voi olla eteen tai taakse (reisiseisonnat, käsinseisonnat) tai ylös / alas, myös rivi 8 nelikoiden nosto
- Kulmapito ja haarakulmapito vastaavat toisiaan sekä yksilötasapainoissa että nostoissa
- Liikkeiden järjestystä ei saa vaihtaa, mutta menoja, poistumisia ja koreografiaa saa muuttaa vapaasti

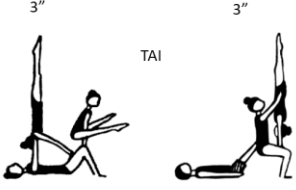
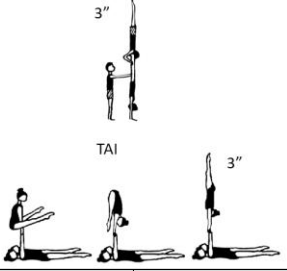
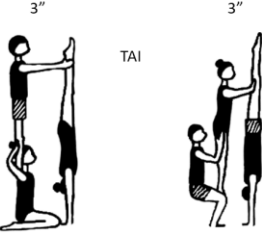
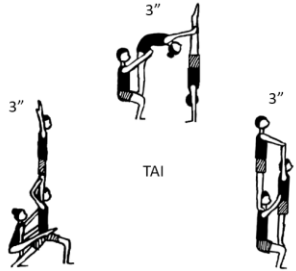
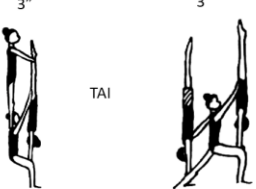
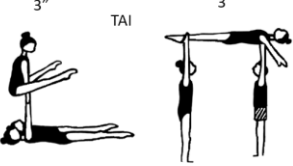
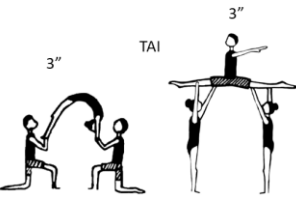
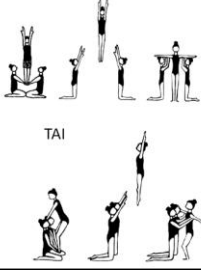
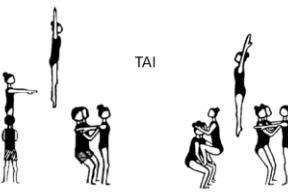
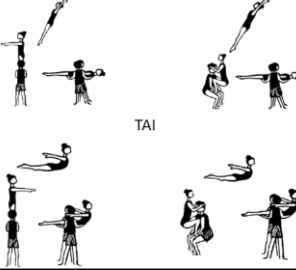
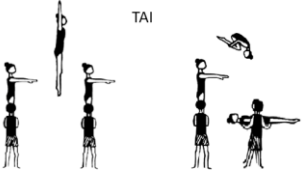
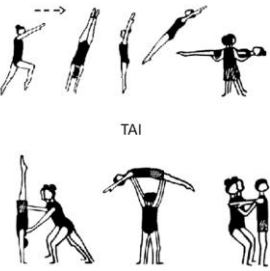
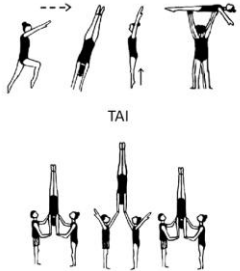
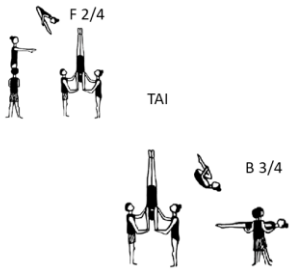
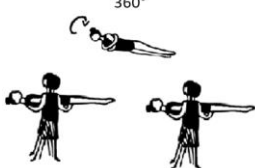
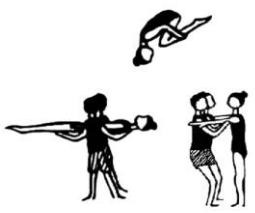
KOTIMAAN LIKETAULUKKO, YKSILÖLIIKKEET

G	 		  		  		    	
	G1	0,4	G2	0,6	G3	0,8	G4	1
H	 		 		     		  	
	H1	0,4	H2	0,6	H3	0,8	H4	1
I	 		        		     		        	
	I1	0,4	I2	0,6	I3	0,8	I4	1

KOTIMAAN LIKETAULUKKO, PARIT

A		3"	3"	TAI	
	A1	0,4	A2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	A2	0,6	A3	0,8	
B		3"	3"	TAI	
	B1	0,4	B2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	B2	0,6	B3	0,8	
C		3"			
	C1	0,4	C2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	C2	0,6	C3	0,8	
D		3"			
	D1	0,4	D2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	D2	0,6	D3	0,8	
E		3"			
	E1	0,4	E2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	E2	0,6	E3	0,8	
F		3"			
	F1	0,4	F2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	F2	0,6	F3	0,8	
G		3"			
	G1	0,4	G2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	G2	0,6	G3	0,8	
H		3"			
	H1	0,4	H2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	H2	0,6	H3	0,8	
I		3"			
	I1	0,4	I2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	I2	0,6	I3	0,8	
J		3"			
	J1	0,4	J2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	J2	0,6	J3	0,8	
K		3"			
	K1	0,4	K2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	K2	0,6	K3	0,8	
L		3"			
	L1	0,4	L2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	L2	0,6	L3	0,8	
M		3"			
	M1	0,4	M2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	M2	0,6	M3	0,8	
N		3"			
	N1	0,4	N2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	N2	0,6	N3	0,8	
O		3"			
	O1	0,4	O2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	O2	0,6	O3	0,8	
P		3"			
	P1	0,4	P2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	P2	0,6	P3	0,8	
Q		3"			
	Q1	0,4	Q2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	Q2	0,6	Q3	0,8	
R		3"			
	R1	0,4	R2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	R2	0,6	R3	0,8	
S		3"			
	S1	0,4	S2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	S2	0,6	S3	0,8	
T		3"			
	T1	0,4	T2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	T2	0,6	T3	0,8	
U		3"			
	U1	0,4	U2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	U2	0,6	U3	0,8	
V		3"			
	V1	0,4	V2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	V2	0,6	V3	0,8	
W		3"			
	W1	0,4	W2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	W2	0,6	W3	0,8	
X		3"			
	X1	0,4	X2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	X2	0,6	X3	0,8	
Y		3"			
	Y1	0,4	Y2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	Y2	0,6	Y3	0,8	
Z		3"			
	Z1	0,4	Z2	0,6	
		3"	3"	TAI	
	Z2	0,6	Z3	0,8	

KOTIMAAN LIIKETAULUKKO, TRIOT

A								
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4	1
								
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4	1
C								
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4	1
								
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4	1
E								
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4	1
								
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4	1

KOTIMAAN LIKETAULUKKO, NELIKOT

A								
	A1	0,4	A2	0,6	A3	0,8	A4	1
B								
	B1	0,4	B2	0,6	B3	0,8	B4	1
C								
	C1	0,4	C2	0,6	C3	0,8	C4	1
D								
	D1	0,4	D2	0,6	D3	0,8	D4	1
E								
	E1	0,4	E2	0,6	E3	0,8	E4	1
F								
	F1	0,4	F2	0,6	F3	0,8	F4	1

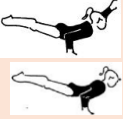
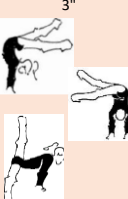
Kotimaan liiketaulukoiden tarkennukset

- Haarakulman tilalla voi tehdä myös kulmapidon, ja toisinpäin. Muut liikkeet eivät ole sallittuja niiden tilalla.
- Käsinsenonnat ja olkakäsinsenonnat tulee suorittaa jalat yhdessä, Y-asennossa tai sivuspagaatissa.
- Triojen kuva A4, olkakäsinsenonta jalkojen päällä, ote tulee suorittaa kuvan mukaisesti eli top pitää basen jaloista kiinni.
- Suorat heitot joko eteen tai taakse sallittu seuraavissa kuvissa: parit D2 ja D3, triot D1 ja D2 ja nelikot D1 ja D2.
- Kehtoheitot joko selällä tai vatsalla sallittu parit F2, triot F1-F3, nelikot F1-F3.
- Nostoissa asento voi olla selällään tai vatsallaan parit C3, triot C1 ja nelikot C1
- Yksilöliikkeissä I3-I4 kerävoltin (4/4 pyörintä) voi tehdä myös suorana.
- Triojen ja nelikoiden $\frac{3}{4}$ voltin kuvassa F4 tulee tehdä keränä.

AKROPUUT, ALKEET

3"	3"	bonus: siirtymä suoriin jaloin, ilman lattiakosketusta	3"	3"		3"	3"	3"
								
keräpito	kulmapito	(alas)	haarakulmapito	krokotiili	alas	jalka taakse	kukkovaaka	bonus: etuvaaka

AKROPUUT, JATKO

3"	3"	3"		3"		1"	3"	3"		3"
										
haarakulmapito	krokotiili	bonus: vaativa kroko (2 vaihtoehtoa)	alas	kädet päällekkäin haarakulma	alas	bonus: haara- punnerrus	käsinsisonta	bonus: vaativa käsinsisonta	alas	jalkatasapaino (2 vaihtoehtoa)

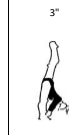
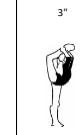
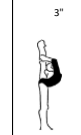
Yhden bonusliikkeen arvo on 0,3

AKROPUUT, OMAVALINTAINEN

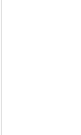
KAHDEN KÄDEN LIIKKEET (liikeryhmä 1)

3"	3"	3"	3"		3"		3"	3"	3"		3"	3"	3"
													
1A 1	1A 2	1A 3	1A 4		1B 1		1C 1	1C 2	1C 3		1D 1	1D 2	1D 3
1	1	2	3		1		6	8	9		4	4	5
3"	3"	3"	3"	3"	3"		3"	3"		3"	3"		
													
1E 1	1E 2	1E 3	1E 4	1E 5	1E 6		1F 1	1F 2		1G 1	1G 2		
6	6	7	8	9	8		6	7		6	7		

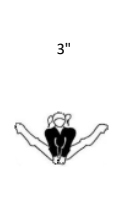
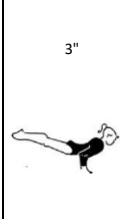
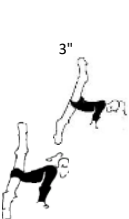
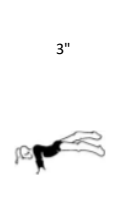
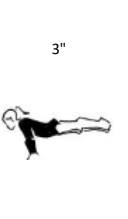
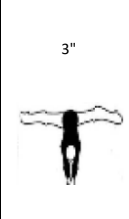
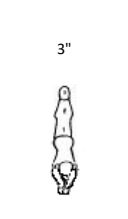
JALKATASAPAINOT (liikeryhmä 2)

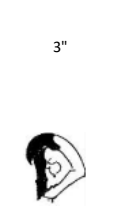
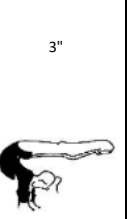
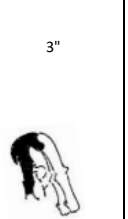
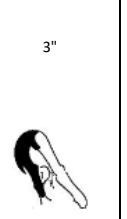
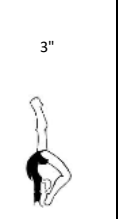
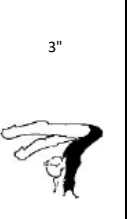
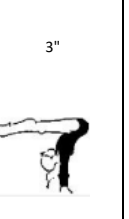
														
2A 1	2A 2	2A 3		2B 1	2B 2	2B 3		2C 1	2C 2		2D 1	2D 2	2D 3	2D 4
2	2	2		4	5	6		5	6		4	5	6	6

KAHDEN JALAN TASAPAINOT

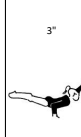
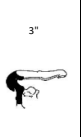
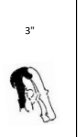
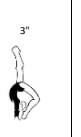
														
2E 1	2E 2	2E 3		2F 1	2F 2	2F 3								
5	6	7		2	2	2								

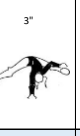
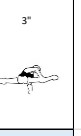
KÄDET PÄÄLLEKKÄIN PIDOT (liikeryhmä 3)

									
3A		3B		3C 1	3C 2	3C 3		3D 1	3D 2
2		2		7	9	10		6	7

								
3E 1	3E 2	3E 3	3E 4	3E 5	3E 6		3F 1	3F 2
7	7	8	9	10	9		7	8

YHDEN KÄDEN PIDOT (liikeryhmä 4)

														
4A		4B 1	4B 2		4C 1	4C 2		4D 1	4D 2	4D 3	4D 4	4D 5	4D 6	4D 7
4		4	6		8	9		10	10	11	13	12	13	12

														
4E 1	4E 2		E14	E15	E17	E16								
10	11		10	11	13	13								

MOTIONEIDEN ARVOT
liikeryhmä 1

1A → 1B	1A → 1C	1A → 1D	1A → 1E	1A → 1F	1A → 1G
1	3	3	4	4	4
1B → 1A	1B → 1C	1B → 1D	1B → 1E	1B → 1F	1B → 1G
1	5	3	5	5	5
1C → 1A	1C → 1B	1C → 1D	1C → 1E	1C → 1F	1C → 1G
2	3	3	4	4	4
1D → 1A	1D → 1B	1D → 1C	1D → 1E	1D → 1F	1D → 1G
1	3	1	1	1	2
1E → 1A	1E → 1B	1E → 1C	1E → 1D	1E → 1F	1E → 1G
2	3	3	1	2	2
1F → 1A	1F → 1B	1F → 1C	1F → 1D	1F → 1E	1F → 1G
2	3	3	1	2	2
1G → 1A	1G → 1B	1G → 1C	1G → 1D	1G → 1E	1G → 1F
2	3	3	2	2	2

liikeryhmä 2

2A → 2B	2A → 2C	2A → 2D	2A → 2E
2	2	0	4
2B → 2A	2B → 2C	2B → 2D	2B → 2E
2	3	0	5
2C → 2A	2C → 2B	2C → 2D	2C → 2E
2	3	4	6
2D → 2A	2D → 2B	2D → 2C	2D → 2E
0	4	3	5
2E → 2A	2E → 2B	2E → 2C	2E → 2D
3	4	4	4

liikeryhmä 3

3A → 3B	3A → 3C	3A → 3D	3A → 3E	3A → 3F
2	4	4	5	5
3B → 3A	3B → 3C	3B → 3D	3B → 3E	3B → 3F
2	6	5	6	6
3C → 3A	3C → 3B	3C → 3D	3C → 3E	3C → 3F
3	4	4	5	5
3D → 3A	3D → 3B	3D → 3C	3D → 3E	3D → 3F
2	4	2	2	2
3E → 3A	3E → 3B	3E → 3C	3E → 3D	3E → 3F
3	4	3	2	3
3F → 3A	3F → 3B	3F → 3C	3F → 3D	3F → 3E
3	4	3	2	3

liikeryhmä 4

4A → 4B	4A → 4C	4A → 4D	4A → 4E	4A → 4F
3	10	12	12	12
4B → 4A	4B → 4C	4B → 4D	4B → 4E	4B → 4F
3	12	14	14	14
4C → 4A	4C → 4B	4C → 4D	4C → 4E	4C → 4F
5	7	4	3	4
4D → 4A	4D → 4B	4D → 4C	4D → 4E	4D → 4F
6	8	5	4	4
4E → 4A	4E → 4B	4E → 4C	4E → 4D	4E → 4E
6	8	3	4	4
4F → 4A	4F → 4B	4F → 4C	4F → 4D	4E → 4F
6	8	5	4	4



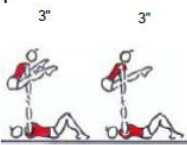
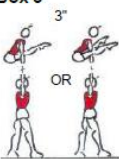
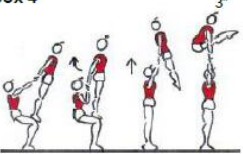
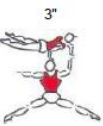
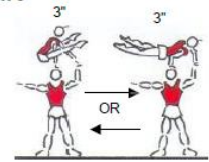
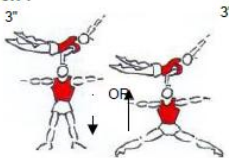
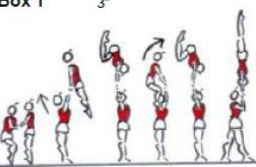
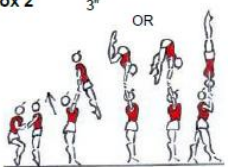
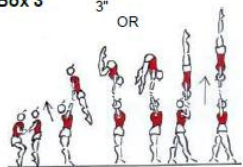
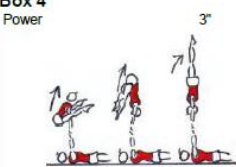
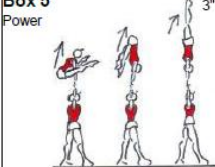
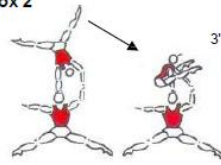
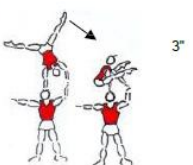
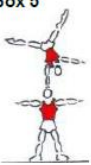
ASPIRE, NAISTEN PARIT

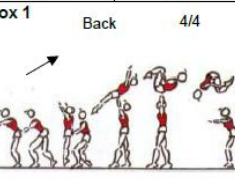
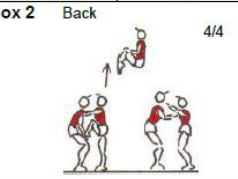
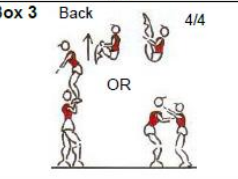
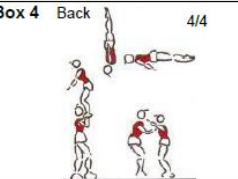
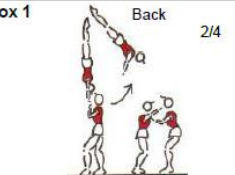
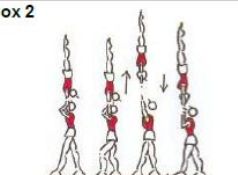
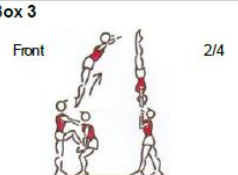
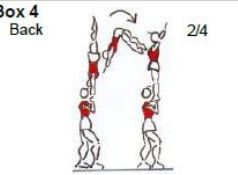
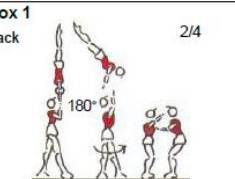
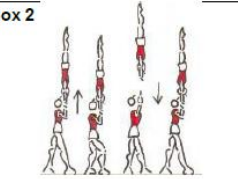
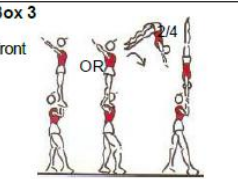
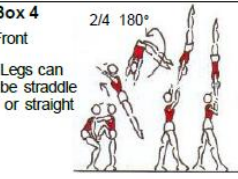
PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE						WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"		2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"				
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"	Box 7 3"		
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3		
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"				
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2		

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 Back 1/4	Box 2 Back 4/4	Box 3 Back OR 4/4	Box 4 Back 4/4			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW III	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 2/4	Box 3 1/4 180°	Box 4 Front Legs can be straddle or straight			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back OR 4/4	Box 2 Back 4/4	Box 3 4/4				
VALUE	0.2	0.2	0.3				



ASPIRE, MIESTEN PARIT

PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1 Back 4/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back 4/4 	Box 4 Back 4/4 	Support of men's landing is obligatory		
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1 Back 2/4 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Back 2/4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back 180° 2/4 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Front 2/4 180° Legs can be straddle or straight 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			



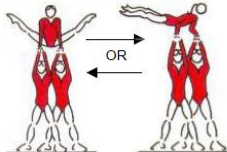
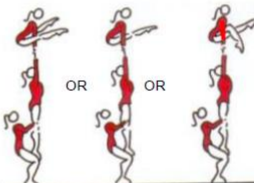
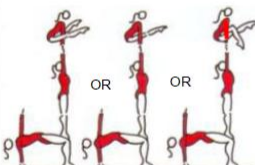
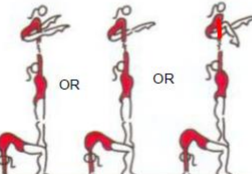
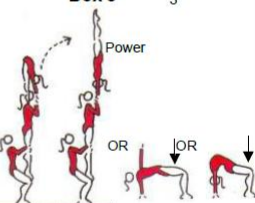
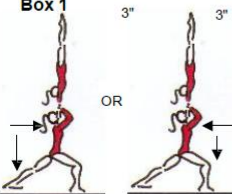
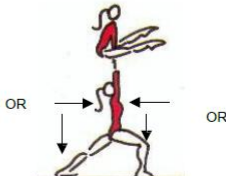
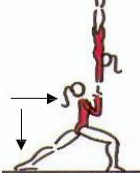
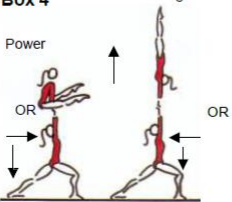
ASPIRE, SEKAPARIT

PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3" OR	Box 6 3" 3" OR	Box 7 3"	Box 8 3"	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 3" Jump	Box 2 3" Jump	Box 3 3" OR	Box 4 3" OR	Box 5 3" OR					
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.3					
ROW III	Box 1 3" Power	Box 2 3" Power	Box 3 3" Power	Box 4 3" Power						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2					

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3 180°	yBox 4 180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	-	0.1	0.1		
ROW II	Box 1 1/4 Front	Box 2 Front 2/4	Box 3	Box 4 Back 2/4	Box 5 Ba 2/4	
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3	
ROW III	Box 1 Back 4/4	Box 2 Front OR 4/4	Box 3 Back 4/4			
VALUE	0.1	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front OR 3/4	Box 4 Front 5/4	Box 5 Back OR 5/4	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	



ASPIRE, NAISTEN TRIOT

PRE-YOUTH 11 - 16				BALANCE EXERCISE		WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3"	Box 6 3"	1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 3 MAXIMUM 16
							
	VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3" 3" 3"	Box 3 3" 3" 3"	Box 4 3" 3" 3"	Box 5 3"		
							
	VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"			
							
	VALUE	-	0.1	0.2	0.4		

PRE-YOUTH 11 - 16			DYNAMIC EXERCISE			WOMEN'S GROUP		
ROW I	Box 1 Front 4/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front 3/4	Box 4 Front OR Back 360' or 720'	Box 5 Front 6/4	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14		
	VALUE 0.1	VALUE 0.1	VALUE 0.1	VALUE 0.1 0.2	VALUE 0.3			
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 3/4 OR	Box 3 Front 4/4	Box 4 Front 4/4 OR				
	VALUE -	VALUE 0.1	VALUE 0.2	VALUE 0.2				
ROW III	Box 1 1/4 Back	Box 2 3/4 Back	Box 3 4/4 Back	Box 4 5/4 Back				
	VALUE -	VALUE 0.2	VALUE 0.2	VALUE 0.3				
ROW IV	Box 1	Box 2 3/4 Back	Box 3 2/4	Box 4 6/4 Back	Box 5			
	VALUE 0.1	VALUE 0.1	VALUE 0.2	VALUE 0.3	VALUE 0.4			



ASPIRE, MIESTEN NELIKOT

PRE-YOUTH 11 - 16					BALANCE EXERCISE					MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	1 OPTIONAL PYRAMID DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16					
VALUE	-	-	-	-	-						
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 3b	Box 4	Box 5					
VALUE	0.1	0.2	0.3		0.5	0.5					
T1	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
VALUE	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	
T11	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18			
VALUE	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5			

PRE-YOUTH 11 - 16					DYNAMIC EXERCISE					MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 10					
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3						
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4							
VALUE	-	0.1	0.2	0.2							
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4							
VALUE	-	0.1	0.1	0.2							
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4		Support of men's landing is obligatory					
VALUE	0.1	0.1	0.3								