



KANSALLINEN
KILPAILUJÄRJESTELMÄ 2026,
OSA 2,
HARRASTEKILPASARJAT

Päivitetty 21.8.2026

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

SISÄLLYS

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN KANSALLINEN KILPAILUJÄRJESTELMÄ	2
HARRASTEKILPALINJA, NUORET HKL PAKOLLINEN JA OMAVALINTAINEN LUOKKA.....	3
HARRASTEKILPALINJAN MASTERS-SARJAT: PAKOLLISET SARJAT B-C-LUOKAT JA OMAVALINTAISET SARJAT E-F-LUOKAT	8
AIKUISTEN TELINEVOIMISTELUN MASTERS TAITOTASOSEURANTA	16

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN KANSALLINEN KILPAILUJÄRJESTELMÄ



[Special Olympics naisten telinevoimistelu](#)

tarjoaa kilpailu- ja harrastetoimintaa tuen tarpeessa oleville liikkujille.

HARRASTEKILPALINJA, NUORET HKL PAKOLLINEN JA OMAVALINTAINEN LUOKKA

Säännöt otetaan käyttöön syksyn kilpailukaudella 2026.

Osallistumisoikeus

Kilpailemisen voi aloittaa aikaisintaan sen vuoden syksyllä, jolloin voimistelija täyttää 7 vuotta. Ennen kilpailemisen aloittamista suositellaan, että voimistelija suorittaa stara- ja kuparimerkkiliikkeet sekä osallistuu vähintään yhteen Stara-tapahtumaan.

Yleistä

- Harrastekilpalinjalla saa vapaasti liikkua pakollisen ja omavalintaisen luokan välillä
- Voimisteluun soveltuva asu esim. toppi ja sortsit käyvät kisa-asuksi
- Salissa saatavilla olevia mattoja saa vapaasti käyttää sekä telineiden alla että alastuloissa
- Ylostuloissa saa käyttää vapaasti palikoita, mattoja ja ponnistuslautoja
- Kilpailun järjestäjän on kisakutsussa Kisanetissä ilmoitettava kaikki saatavilla olevat telineet (esim. voi olla matala rekkitanko, permantokaistale)
- Pakollisessa luokassa sarjan liikkeet tulee tehdä kullakin telineellä tässä ohjeessa mainitussa järjestyksessä
- Halutessaan sarjoihin puomilla ja permannolla sarjaa voi täydentää omavalintaisilla sideosilla molemmissa luokissa
- Valmentaja saa olla kaikilla telineillä varalla suoritusten aikana
- Ellei toisin mainittu niin liikkeiden loppuasennot ovat vapaavalintaisia

Kilpailumuoto

Nuorten HKL-luokissa kilpaillaan luokittain henkilökohtainen telinekohtainen kilpailu ja kolmen parhaan teline tuloksen ottelukilpailu.

- Pakollinen luokka
 - o Lähtöpisteet 10 p, josta vähennetään vähennykset (KL B-luokkaa mukaillen)
 - o Puuttuva numeroitu liike -0,5 p
- Omavalintainen luokka
 - Hyppy: lähtöpisteet 11 p
 - Nojapuut, puomi ja permanto: lähtöpisteet 10 p + erityisvaatimukset +0,5 p/per erityisvaatimus

Telinekokeilu

1 h ennen kilpailun alkua on yleinen verryttely- ja telinekokeilu aika. Verryttelyn jälkeen on alkumarssi ja siirtyminen ensimmäiselle telineelle.

Tuomaristo

- Tuomaripaneelit voivat olla 1 tuomarin paneeleja.
- Tuomareilla pitää olla voimassa oleva, NTV tuomaripätevyys
 - Ylituomari taso 2
 - Pakollinen luokka NTV tuomari, taso 1
 - Omavalintainen luokka NTV tuomari, taso 2
- Tuomarivelvoite
 - 1 voimistelija – ei tuomarivelvoitetta
 - 2–10 voimistelijaa – 1 tuomari
 - 11–20 voimistelijaa – 2 tuomaria
 - yli 20 voimistelijaa – 3 tuomaria, mikäli kilpailun läpivieminen sen vaatii

Arvostelu**HKL pakollinen luokka**

- Hyppy arvostellaan B-luokan hypyn telinekohtaisia arvosteluohjeita mukaillen. Linkki arvosteluohjeisiin: [NTV 2026 Blk virhevähennystaulukot - Materiaalipankki](#)
- Nojapuilla, puomilla ja permannolla käytössä seuraavat vähennykset:
 - o Avustaminen -0.5
 - o Putoaminen -1.0
 - o Puuttuva numeroitu liike -0.5
 - o Jokaiselle yritetylle liikkeelle on käytössä vähennykset: -0.1 (pieni virhe), -0.3 (keskikokoinen virhe) tai -0.5 (suuri virhe)
 - o Nojapuilla ei vähennetä väliheilahduksista

HKL omavalintainen luokka

- Hyppy arvostellaan C- ja D-luokan hypyn telinekohtaisia arvosteluohjeita mukaillen (riippuen hypystä). Linkki arvosteluohjeisiin:
 - o [NTV 2026 Clk virhevähennystaulukot - Materiaalipankki](#)
 - o [NTV 2026 Dlk virhevähennystaulukot - Materiaalipankki](#)
- Nojapuilla, puomilla ja permannolla käytössä seuraavat vähennykset:
 - o Avustaminen -0.5
 - o Putoaminen -1.0
 - o Jokaiselle yritetylle liikkeelle on käytössä vähennykset -0.1 (pieni virhe), -0.3 (keskikokoinen virhe) tai -0.5 (suuri virhe)
 - o Nojapuilla ei vähennetä väliheilahduksista eikä taulukoimattomasta aisanvaihdosta
 - o Ei lyhyen sarjan vähennystä

Palkitseminen

- Kolmiottelu, jossa palkitaan kolme parasta
- Telinekohtaisesti vähintään jokaisen telineen paras
- Osallistujapalkinto kaikille

HKL PAKOLLINEN LUOKKA

HKL PAKOLLINEN HYPPY

Mattokasa, korkeus 60 cm +-5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Yksi hyppy alla olevista:

- Juoksuvauhti, ponnistuslaudalta tasaponnistaen jännehypy mattokasalle seisomaan
- Juoksuvauhti, ponnistuslaudalta tasaponnistaen lentokuperkeikka mattokasalle

HKL PAKOLLINEN NOJAPUUT

Matala rekkiaisa tai nojapuuaisa

1. hyppy oikonojaan
2. pito oikonojassa 2 s
3. selinheilahdus
4. selinheilahdus suorin käsin pois aisasta seisomaan matolle tai palikalle tai ponnistuslaudalle
5. hyppy takaisin oikonojaan
6. laskeutuminen etukautta riipuntaan ja jalkojen laskeminen mattoon
7. riipunta keräasennossa 2 s

HKL PAKOLLINEN PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm, matala puomi tai voimistelupenkki

1. vapaavalintainen nousu puomille
2. polvivaaka 2 s
3. kaksi askelta päkiöillä eteenpäin
4. kaksi askelta päkiöillä taaksepäin
5. kukkotasapaino molemmilla jaloilla (*käsien asento vapaavalintainen*)
6. käynti kyykyssä ja nousu takaisin seisomaan
7. jännehypy alas puomin päältä

HKL PAKOLLINEN PERMANTO

Kanveesirata, rullamatto tai muu vastaava alusta

1. käsinseisonta toispolviseisonnasta ("babykässäri")
2. käärynpöytä
3. kuperkeikka eteenpäin
4. polvennostohyppy vuorotellen molemmilla jaloilla
5. niskaseisonta
6. kyykystä jännehyppy päättyen seisomaan

HKL OMAVALINTAINEN LUOKKA**HKL OMAVALINTAINEN HYPPY**

Mattokasa, korkeus 100 cm +-5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Yksi hyppy alla olevista:

- Lentokuperkeikka
- Voltti
- Urho selälleen
- Urho seisomaan
- Tsukaharan alku seisomaan

HKL OMAVALINTAINEN NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG), korkea nojapuuaisa

Ei vähennystä taulukoimattomasta aisanvaihdesta

1. kieppi tai kippi
2. selinheilahdus
3. pyörähdysliike
4. 2 heilahdusta, joissa etu- ja takaheilahdus

HKL OMAVALINTAINEN PUOMI

Puomi (FIG), korkeus 125 cm +- 1 cm, alastulomatto 10 cm

1. vapaavalintainen voimistelullinen hyppy puomin päällä, esimerkiksi jokin seuraavista:
 - o jännehyppy, kerähyppy, varsaohyppy, tasaspagaatti, susihyppy
2. vapaavalintainen käännös puomin päällä yhdellä tai kahdella jalalla
3. vapaavalintainen akrobaattinen liike puomin päällä, esimerkiksi jokin seuraavista:
 - o kuperkeikka, käsinseisonta, kärrynpyörä
4. vapaavalintainen alastulo, esimerkiksi jokin seuraavista:
 - o jännehyppy, käännöshyppy 360, voltti etp, voltti tksp

HKL OMAVALINTAINEN PERMANTO

Kanveesi, kanveesirata, kanveesikaista

Sarjan saa halutessaan suorittaa musiikkiin

Sarjan enimmäispituuden suositus on 1:00 min

1. kaksi erilaista lentovaiheista liikettä
2. voltti
3. vapaavalintainen piruetti
4. vapaavalintainen voimistelullinen hyppy

HARRASTEKILPALINJAN MASTERS-SARJAT: PAKOLLISET SARJAT B-C-LUOKAT JA OMAVALINTAISET SARJAT E-F-LUOKAT

Osallistumisoikeus

Kilpailuihin saa osallistua aikaisintaan sinä vuonna, kun täyttää 18 vuotta. Osallistujilla pitää olla voimassa oleva kilpailulisenssi ja vakuutus.

Kilpailumuoto

Masters-sarjassa kilpaillaan luokittain henkilökohtainen telinekohtainen kilpailu ja kolmen parhaan teline tuloksen ottelukilpailu. Lisämattojen käyttö on sallittua.

Pakolliset luokat

- Masters B-luokka
- Masters C-luokka

Omavalintaiset luokat

- Masters E-luokka
- Masters F-luokka

Kilpailusarjat

- 18–35-vuotiaat (2026: 1991-2008 syntyneet)
- 36–45-vuotiaat (2026: 1981-1990 syntyneet)
- 46-vuotiaat ja vanhemmat (2026: 1980 ja aikaisemmin syntyneet)

Telinekokeilu

1 h ennen kilpailun alkua on yleinen verryttely- ja telinekokeilu-aika. Verryttelyn jälkeen on alkumarssi ja siirtyminen ensimmäiselle telineelle.

Tuomaristo

- Tuomaripaneelit voivat olla 1 tuomarin paneeleja.
- Tuomareilla pitää olla voimassa oleva, vähintään NTV taso 1 tuomaripätevyys.
- Tuomarivelvoite
 - 1 voimistelija – ei tuomarivelvoitetta
 - 2–10 voimistelijaa – 1 tuomari
 - 11–20 voimistelijaa – 2 tuomaria
 - yli 20 voimistelijaa – 3 tuomaria, mikäli kilpailun läpivieminen sen vaatii

Arvostelu

- Avustus -0,5 p
- Liikevähennykset -0,1/0,3/0,5 p
- Putoaminen -1,0
- Puuttuva numeroitu liike -0,5 p
- Jokaiselle yritetylle liikkeelle on käytössä vähennykset -0.1 (pieni virhe), -0.3 (keskikokoinen virhe) tai -0.5 (suuri virhe)

Palkitseminen

Kolmiottelusta palkitaan kolme parasta ottelun tekijää.

Telinekohtaisessa kilpailussa huomioidaan jokaisen telineen voittaja.

PAKOLLISET MASTERS-LUOKAT

MASTERS B-LUOKKA

MASTERS B-LUOKKA HYPPY

Mattokasa, korkeus 75 cm ± 5 cm, pituus vähintään 4 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Juoksuvauhtiradan pituus 10–25 m

Juoksuvauhti, ponnistuslaudalta

- 1 Lentokuperkeikka mattokasalle **TAI BONUS + 1 p** voltti seisomaan mattokasalle
- 2 Mattokasalla syöksyasennosta käsinseisonta ja kaatuminen selälleen mattokasalle (ennen ponnistusta käsinseisontaan saa ottaa tarvittaessa askelia taaksepäin).

MASTERS B-LUOKKA NOJAPUUT

Sarjan saa suorittaa joko vain yläaisalla TAI aloittaen ala-aisalla, mutta tehden liikkeet 6-10 yläaisalla

- 1 Kieppi **TAI BONUS +0,5 p** voimakieppi
- 2 2 x selinheilahdus
- 3 **BONUS + 0,5 p** kiintopyörähdys
- 4 Päinsuistunnan kautta hallittu alastulo (ja siirtyminen yläaisalle)
- 5 Riipunnassa kuppi- ja kaariasento (vauhdinotto)
- 6 Kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 7 Heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 8 Heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)
- 9 Heilunta (etuheilahdus – takaheilahdus)

MASTERS B-LUOKKA PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Ei ponnistuslautaa eikä koroketta

- 1 Hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli kääntyen haaraistuntaan – **BONUS + 0,5 p** haarakulmapitoon 2 s polvet vaakatasossa - nousu seisomaan
- 2 Vaaka, vähintään 90 astetta
- 3 Jalan nosto eteen yli vaakatason vuorotellen **molemmilla jaloilla**
- 4 Jalan nosto taakse (seisten vartalo suorana) vuorotellen **molemmilla jaloilla**
- 5 Jännehyppy (ponnistus jalat peräkkäin) vuorotellen **molemmilla jaloilla**
- 6 Toispolviseisonnasta toisen jalan heilautus käsinseisontaan (babykäsinseisonta), josta laskeutuminen syöksyasentoon **TAI BONUS + 0,5 p** käsinseisonta seisomasta
- 7 Päkiäkäännös
- 8 Jännehyppy taaksepäin alastulona

MASTERS B-LUOKKA PERMANTO

Kanveesi tai 12 m pitkä rullamatto

- 1 Käsinseisonta **TAI** kuperkeikka eteenpäin **TAI BONUS +0,5 p** käsinseisontakuperkeikka
 - 2 Jännehyppy - jännehyppy kääntyen 180 astetta - jännehyppy kääntyen 180 astetta
 - 3 Piruettitasapaino päkiällä, vapaa jalka koukistettuna kukkoasentoon, vapaan jalan lasku alas
 - 4 Tasaspagaattihyppy vuorotellen **molemmilla jaloilla**
 - 5 Kärrynpyörä vuorotellen **molemmilla jaloilla**
- Kuperkeikan keinahdus **TAI** niskaseisonta 2 s **TAI BONUS +0,5 p** seisomasta/kyykystä/istumasta kuperkeikka taaksepäin

MASTERS C-LUOKKA

MASTERS C-LUOKKA HYPPY

Mattokasa, korkeus 100 cm ± 5 cm, pituus vähintään 3 m

Yksi ponnistuslauta

Yksi suoritus

Juoksuvauhtiradan pituus 16-25 m

Urhonhypyn alkulento selälleen mattokasalle **TAI BONUS +1 p** Urhonhyppy seisomaan

MASTERS C-LUOKKA NOJAPUUT

Nojapuuaisa, korkeus vähintään 200 cm, säädetään tarvittaessa korkeammalle, matot 20 cm, paksu alastulomatto

- 1 Riipunta vartalo suorana myötäotteella
- 2 Jalkojen nosto vaakatasoon **TAI BONUS +0,5 p** jalkojen nosto varpaat aisaan koskien - jalkojen lasku riipuntaan, jossa vartalo suorana
- 3 Riipunnassa kuppi- ja kaariasento (vauhdinotto)
- 4 Kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 5 0–2 heiluntaa (etuheilahdus - takaheilahdus) (*saa tehdä jalat avaten, ei arvioida laajuutta*)
- 6 Puolijättiläinen
TAI BONUS +0,5 p riipuntakippi
- 7 Selinheilahdus
- 8 Kiintopyörähdys
- 9 Kaarivauhti, josta takaheilahdus (=alaheilahduksesta takaheilahdukseen, *ei arvioida laajuutta*)
- 10 Heilunta eteen, jossa puolikäännös (*saa tehdä jalat avaten, arvioidaan myös laajuus*)
- 11 Alastulo matoille seisomaan

MASTERS C-LUOKKA PUOMI

Puomi (FIG) korkeus 125 cm ± 1 cm, matot 20 cm, alastulomatto 10 cm

Ei ponnistuslautaa eikä koroketta

- 1 Hyppy oikonojaan poikittaiselle puomille - jalan vienti puomin yli haarakulmapitoon - käynti makuulla - nousu seisomaan
- 2 Hyppy
 - a. valitse yksi seuraavista: harppaushyppy, sissonne, tasaspagaattihyppy, varsahyppy, kaurishyppy tai susihyppy
- 3 Piruettitasapaino päkiällä (kukkoasento) vuorotellen **molemmilla jaloilla**
TAI BONUS +0,5 p piruetti 180 toisella jalalla ja
- 4 Käsinsenonta - jännehypy **TAI** babykäsinsenonta – jännehypy
- 5 Kärrynpyörä alastulona **TAI BONUS +0,5 p** kärrynpyörä - jännehypy taaksepäin alastulona puomin päästä

MASTERS C-LUOKKA PERMANTO

Kanveesi tai 12–14 m pitkä rullamatto

- 1 Käsillä kävely 4-8 askelta **TAI BONUS + 0,5 p** Puolivoltti
- 2 Kärrynpyörä **TAI** arabialainen - hyppy - kuperkeikka taaksepäin - siirtyminen etunojaan kuppiasentoon
- 3 Harppaushyppy ja toinen vapaavalintainen taulukoitu (FIG Code of Points) hyppy
 - poissulkien harppaushyppy, jännehyppy 360 astetta
 - esimerkiksi tasaspagaattihyppy, sissonne, kaurishyppy tasaponnistuksella, fouettehyppy, jalanvaihtohyppy spagaattiin (Z-hyppy), johnson, rengashyppy, kerähyppy 360 astetta, susihyppy, varsa-hyppy 360 astetta, haarataittohyppy, kadettihyppy, varsa-hyppy jne.
- 4 Jännehyppy 360 astetta
- 5 Kobra-asento **TAI** lantiosilta **TAI** silta selinmakuulta **TAI BONUS +0,5 p** kaatosilta **TAI** siltakaato

OMAAVALINTAISET MASTERS-LUOKAT

- MASTERS E-luokka A-B-osat
- MASTERS F-luokka A-D-osat

Ei yhdistelmähyvityksiä.

Lyhyen sarjan vähennys on käytössä FIGin sääntöjä mukaillen. Tuomaristo tekee tarvittavat neutraalit vähennykset loppupisteistä lyhyen sarjan suorittamisesta seuraavasti:

- sarjassa 4 vaikeusosaa tai enemmän - ei vähennystä
- sarjassa 3 vaikeusosaa - 6,0 pistettä
- sarjassa 1–2 vaikeusosaa - 8,0 pistettä o
- sarjassa ei yhtään vaikeusosaa - 10,0 pistettä.

MASTERS E-LUOKKA**MASTERS E-LUOKKA HYPPY**

Hyppyteline (FIG). korkeus 115 cm
Alastulomatot 20 cm + 10 cm lisämatto
Ponnistuslauta (FIG pehmeä ja kova)
Juoksuvauhtiradan pituus 20-25 m

Yksi hyppy alla olevista

- Urhonyppy, D-pisteet 1,6
- Tsukaharan alku, D-pisteet 1,6
- Haarahyppy, D-pisteet 1,0

MASTERS E-LUOKKA NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG)
Matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
Ponnistuslauta (FIG pehmeä)

Ei vähennystä taulukoimattomasta aisanvaihdosta eikä väliheilahduksesta ennen merimiesvolttia TAI hollantilaista.

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Kippi
- 2 Pyörähdysliike
- 3 Alastulo vähintään A-osa

MASTERS E-LUOKKA PUOMI

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Vähintään kahden (2) erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, jossa yksi liike on hyppy, jossa jalkojen avaus on 180° spagaattiin (eteen-taakse- tai sivusuunnassa) tai haarataitoasentoon
- 2 Taulukoitu voimistelullinen käänös (ryhmä 3) TAI kuperkeikka/helikopteri
1.207, 4.105, 4.203, 4.204, 4.206, 4.207
- 3 Akrobaattinen liike

MASTERS E-LUOKKA PERMANTO

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Dance passage, joka koostuu kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn suorasta tai epäsuorasta yhdistelmästä. Yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° spagaatiin eteen-taakse- tai sivusuunnassa tai haarataitoasentoon. Yhdistelmän ensimmäisen hypyn on tultava alas yhdelle jalalle.
- 2 Akrobaattinen lentovaiheinen liike eteenpäin/ -sivuttain ja taaksepäin
- 3 Voltti

MASTERS F-LUOKKA

MASTERS F-LUOKKA HYPPI

Hyppyteline (FIG), korkeus 125 cm
Alastulomatot 20 cm + 10 cm lisämatto
Ponnistuslauta (FIG pehmeä ja kova)
Yurchenko-suoja ja käsiamatto arabialaisalkuisissa hypyissä
Juoksuvauhtiradan pituus 20–25 m

Yksi hyppy

- FIG Code of Points mukaan

MASTERS F-LUOKKA NOJAPUUT

Eritasonojapuut (FIG)
Matot 20 cm, alastulomatto 10 cm
Ponnistuslauta (FIG pehmeä)

Ei vähennystä taulukoimattomasta aisanvaihdosta tai väliheilahduksesta ennen alastuloa.

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Selinheilahdus käsinseisontaan TAI jättiläinen
- 2 Pyörähdysliike, vähintään B-osa
- 3 Alastulo, vähintään A-osa

MASTERS F-LUOKKA PUOMI

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Vähintään kahden (2) erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, jossa yksi liike on hyppy, jossa jalkojen avaus on 180° spagaattiin (eteen-taakse- tai sivusuunnassa) tai haarataittoasentoon
- 2 Taulukoitu voimistelullinen käänös (ryhmä 3) TAI kuperkeikka / helikopteri
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 4.105, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.207, 4.306, 4.307, 5.405
- 3 Akrobaattinen yhdistelmä puomin päällä (liikkeet saavat olla samat) TAI lentovaiheinen akrobaattinen liike

MASTERS F-LUOKKA PERMANTO

Kokoonpanovaatimukset (á 0,50 p):

- 1 Dance passage, joka koostuu kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisen hypyn suorasta tai epäsuorasta yhdistelmästä. Yhdessä hypyssä on jalkojen avaus 180° spagaattiin eteen-taakse- tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon. Yhdistelmän ensimmäisen hypyn on tultava alas yhdelle jalalle.
- 2 Voltti eteenpäin tai taaksepäin, vähintään B-osa
- 3 Voltti taaksepäin ja voltti eteenpäin samassa tai eri akrobaattisessa sarjassa

AIKUISTEN TELINEVOIMISTELUN MASTERS TAITOTASOSEURANTA

Aikuisten telinevoimistelun Masters taitotasoseuranta liikkeiden – hyväksytty / hylätty -kriteerit

Tämä ohjeistus määrittelee aikuisten telinevoimistelun Masters taitotasoseuranta liikkeiden hyväksymis- ja hylkäyskriteerit. Tavoitteena on yhdenmukainen, oikeudenmukainen ja selkeä arviointi eri testaustilaisuuksissa. Testaajana toimii henkilö, jolla on voimassa vähintään telinevoimistelun taso 1 tuomarimeriitti. Mikäli kotisalilta ei löydy testaajaa, liikkeet voidaan videoida ja lähettää arvioijalle, mutta valmentaja on tällöin vastuussa siitä, että yleisiä arviointiperiaatteita noudatetaan muutoin.

Yleiset arviointiperiaatteet

- Liike hyväksytään, kun se vastaa olennaisilta osiltaan kuvattua suoritusta.
- Samaa liikettä saa yrittää kerran uudestaan samalla testauskerralla, mutta saman liikkeen eri vaikeustasoja ei voi yrittää samalla testauskerralla.
- Täydellistä teknistä puhtautta ei vaadita, mutta liikkeen perusmuodon tulee säilyä. Sellaiset virheet, jotka tuomareiden virhevähennystaulukossa vastaavat -0.5 vähennystä (tai suurempaa), eivät ole sallittuja.
- Turvallisuus on aina ensisijainen: **vaarallinen suoritus hylätään**.
- Liike suoritetaan ilman avustamista, avustettu suoritus hylätään. Valmentaja saa olla kuitenkin varalla suorituksessa, mikäli hän ei koske voimistelijaan.
- Toistomäärällisissä liikkeissä kaikki toistot tehdään peräkkäin.
- Aikarajoitetut tehtävät: suorituksen tulee valmistua aikarajan puitteissa.
- Liikesarjoissa sallitaan lyhyet, luonnolliset siirtymät, mutta yli 3 sekunnin tauot eivät ole sallittuja. Liikkeet tulee suorittaa ennalta määritetyssä järjestyksessä.
- Oma valmentaja voi toimia testaajana, mikäli hän täyttää testaajan vaatimukset (telinevoimistelun taso 1 tuomarimeriitti).
- Huomioidaan että mikäli voimistelijalla on sellainen pysyvä rajoite, vamma tai sairaus, jonka vuoksi liikesuorituksen arviointikriteerejä täytyy helpottaa, **tämä sallitaan voimistelijalle**.

Liikkeet on avattu nimeltä kategorioittain. Jokaisesta liikkeestä on esitetty kolme vaikeustasoa (1 p, 3 p, 5 p) rinnakkain, edetään vasemmalta helpommasta oikealle vaikeampaan. Liikkeen edessä vasemmalla on kyseisen liikkeen numero, jonka avulla voit etsiä liikkeen **mallisuoritusvideon**.

Suoritusvihkoon merkintöjä täytettäessä tarkista, että hyväksytty liike tulee merkittyä tässä taulukossa sitä vastaavan liikkeen mukaisesti. Jokaisen kategorian alla on kategorian liikkeisiin liittyvät erityismaininnat.

Masters taitotasoseurantavideot ja suoritusvihko ladattavissa voimistelu.kuvat.fi -sivuilta.

PERMANTO JA HYPPY KATEGORIA 1

Perusliike	1 p	3 p	5 p
1. Arabialainen	Arabialainen 30–40 cm palikalta alas (kädet palikan reunalle, jalat alas)	Hyppyaskeleesta arabialainen → josta suoraa jatkaen selälleen flikin lähtö, kädet patjalle tultaessa ylhäällä tai alhaalla	Arabifliki ilman välipysähdystä
2. Eteen kuperkeikka / eteenvoltti	Eteen kuperkeikka seisomaan, ylöstulo ilman käsitukea	Lentokuperkeikka patjakasalle (60 cm +- 10cm) istumaan keräasentoon	Eteen voltti juoksuvauhdista paikkaan
3. Käsilläseisonta	Käsilläseisonta vatsa seinää vasten 10 s	Käsilläkävely 2 m	Käsilläseisonta 5 s, jalat suorana yhdessä
4. Jännehyppy/ urhohyppy	Jännehyppy juoksuvauhdista ponnahduslaudan kautta kasalle 70-80cm	Urho ponnahduslaudan kautta selälleen 80 cm kasalle	Urho ponnahduslaudan kautta seisomaan 100 cm kasalle
5. Jännehyppy käännöksellä	Jännehyppy 40-50cm kasalta pudotuksella paikkaan 30 cm kasalle	Jännehyppy 180° 40-50cm kasalta pudotuksella paikkaan 30cm kasalle	Jännehyppy 360° 40-50cm kasalta pudotuksella paikkaan 30cm kasalle
6. Käsilläseisonta-kuperkeikka	Käsilläseisonta → josta jatken eteen kuperkeikka	Hartiatyönnöstä käsilläseisonta → josta jatkaen eteen kuperkeikka	Käsilläseisontaan nousu + 360° + pito 3s → josta jatkaen eteen kuperkeikka

Erityishuomiot: Voltin sekä arabiflikin voi tehdä myös volttiradalta monttuun, mutta trampoliiniradan käyttö ei ole sallittua. Eteenvoltissa ponnahduslaudan käyttö ei ole sallittua. Liikkeiden vauhdinottomatkan pituuden voi määrittää itse. Ylimääräisiä 10-20cm alastulomattojen käyttö sallittua.

ERITASONOJAPUUT / REKKI KATEGORIA 2

Perusliike	1 p	3 p	5 p
7. Kippi	Kippiliuku väh. 10cm korkuiselta palikalta takaisin, takaisin tullessa jalkojen koukistus sallittu	Taittoriipunta 5 s, jalat lähellä aisaa tai kiinni, mutta varpailla roikkuminen ei sallittua	Kippi ilman jalkojen kosketusta, kipin saa tehdä jalat yhdessä tai avaten
8. Kieppi, selinheitot ja pyörähdysliikkeet	Kieppi/voimakieppi + 2 selinheittoa	Kieppi + 2 selinheittoa, josta suoraa jatkaen kiintopyörähdys	Kieppi + selinheitto, josta suoraa jatkaen vapaapyörähdys palikan päälle tai alas lattialle
9. Heilunnat	Palikkaheilunta 1–3 heiluntaa, lähtö ja paluu takaheilahduksesta palikoiden päälle	3 peräkkäistä heiluntaa yli vaakatason, yksi heilahdus lasketaan eteen-taakse, heiluntaan lähtö vapaavalintainen ja alle saa ottaa tarvittavan määrän heiluntoja	Jättiläinen, lähtö heilunnasta, alle saa ottaa tarvittavan määrän heiluntoja
10. Otteet	Aisamatkustus myötäotteella aisan pituuden verran	Roikunta myötäotteella 10s → käännös vastaotteelle 10s	Myötäote 10s → vastaote 10s → myötäote 5s → lapaote 5s
11. Puolijättiläinen	Puolijättiläisen lähtö selinheilahduksesta takaheilahdukseen	Selinheitosta puolijättiläinen	Merimiesvoltti, voltin asento ja vauhdinotto vapaavalintainen
12. Puikkaus yläaisalle	Selinheitosta ponnistus aisan päälle kyykkyyntä tai kiipeäminen kyykkyyntä, josta hyppy ja yläaisan kosketus	Selinheitosta kaarihyppy	Puikkaus yläaisalle

Erityishuomiot: Liikkeet 7–8 ja matalalla rekillä tai nojapuuaisalla (suositus alle 170cm), 9–11 korkealla rekillä tai nojapuuaisalla. Remmien ja lämsien käyttö sallittua. Ylimääräisten alastulomattojen käyttö sallittua, monttuaisa sallittu, mikäli alastulo tulee patjalle.

PUOMI / NOJAPUUT / HEVONEN KATEGORIA 3

Perusliike	1 p	3 p	5 p
13. Karhukävely/ käsilläseisonta	Karhukävely puomin mitta, alapuomilla tai yläpuomilla	Yhden jalan karhuloikat 3 per jalka, alapuomilla tai yläpuomilla	Käsilläseisonta pystyasentoon yläpuomilla→ alastulo syöksyasentoon
14. Kärrynpyörä	Kärrynpyörä permannolla viivalla, molemmat puolet	Kärrynpyörä alapuomilla	Kärrynpyörä yläpuomilla
15. Piruetit	Pivot-käännös (korkeilla varpailla puolikäännös, käsien asento vapaa) yläpuomilla	180° piruetti yläpuomilla, vapaa jalka koukistettuna, käsien asento vapaa	360° piruetti yläpuomilla, vapaa jalka koukistettuna, käsien asento vapaa
16. Matkustus	Matkustus etuperin kävellen nojapuiden pituus	Matkustus takaperin kävellen nojapuiden pituus	Matkustus pomppien, päässä käännös 360°, matkustus takaperin kävellen takaisin
17. Heilunnat nojapuilla	Heilunta 3x, takakautta alastulo seisomaan	Alaheilunnat x3	Alaheilunta 3x → josta kainaloheilunta → josta dipin kautta ylös yläheiluntaan
18. Heilunnat hevosella	Hevosella oikonojassa sivulle heilahdukset 2x puoli	Hevosella oikonojassa jalanviennit takaa sivukautta eteen käsikahvojen väliin, molemmat puolet vuorotellen	Mylly tatilla tai hevosella

Erityishuomiot: Puomi liikkeissä on tarkoitus käyttää joko normaalia alapuomia tai yläpuomia, ei paavopuomia. Yläpuomin alla ylimääräiset matot ovat sallittuja, lisäksi puomin päässä saa olla ylimääräinen 10-20 cm alastulomatto. Liikkeet 13-15 suoritetaan puomilla, liikkeet 16-17 miesten nojapuilla ja liike 18 hevosella/tatilla.

LIKKUVUUS / TASAPAINO KATEGORIA 4

Perusliike	1 p	3 p	5 p
19. Spagaatit	Toispolviseisonnasta etujalan polvi ojennettuna jalannosto vaakatasoon 3x puoli	Spagaatti 1 suuntaan (sivulle tai keskelle)	Spagaatti 2 eri suuntaan (sivulle tai keskelle)
20. Eteentaivutus	Eteentaivutus seisomasta, sormenpäät maahan polvet ojennettuina	Eteentaivutus seisomasta kämmenet maahan polvet ojennettuina	Eteentaivutus seisomasta rinta polviin
21. Silta	Kobrasilta 5 s (mahallaan, käsillä sivukautta nilkoista kiinni)	Siltaan nousu + 5s pito	Kaatuminen siltaan (etu tai takaperin)+ 5s pito
22. Päälläseisonta/ käsilläseisonta	Haarakuperkeikka eteen, josta ponnistaen päälläseisontaan → pito 5s, jalat yhdessä tai auki	Nousu käsilläseisontaan eri ponnistuksilla sarjana (kerä, haara, taitto) → josta eteen kuperkeikka → josta haaravenytys	Haarakuperkeikka → josta päälläseisonta → josta punnerrus käsilläseisontaan → josta hallittu haaralasku
23. Tasapainosarja	Alapuumilla tai yläpuomilla päkiäkävely eri suuntiin puomin pituus, liikkeet tehdään peräkkäin (etuperin, takaperin, molemmat sivut)	Yläpuomilla jalanheitot eteen yli vaakatason, jalanheittohyppy molemmat puolet, vaakapito 3 s molemmat puolet, eteen jännehyppy alastulona	Yläpuomilla kukkotasapainot, joista siirtyminen vaakaan sivuasennon kautta 3 s pito molemmat puolet, piruettitasapainot 3s molemmat puolet, saksihyppy molemmat puolet, 180 jännehyppy alastulona, joko etu-, tai takaperin
24. Tasapainosarja pidoilla	Alapuumilla kukkoasento 5 sec + 5sec silmät kiinni, molemmat jalat	Yläpuomilla piruettitasapaino 5 sec, josta laskeutuminen kukkoasentoon, jossa 5 sec silmät kiinni	Yläpuomilla päkiänousut 3x ja pistoolikyykky, molemmilla puolilla

Erityishuomiot:

VOIMA KATEGORIA 5

Perusliike	1 p	3 p	5 p
25. Leuanveto	1 Leuka myötä/vastaotteella	5 leukaa myötä/vastaotteella	10 leukaa myötäotteella
26. Puolavatsat	Puolavatsat keränostot reidet yli vaakatason x5	Puolavatsat kerän kautta suorana ylös x5	Puolavatsat suorana ylös x10
27. Kulmanoja	Haarakulmanoja tai kulmanoja 3s	Haarakulmanoja tai kulmanoja 10s	Haarakulmanoja tai kulmanoja 30s
28. Köysikiipeily/pito	Köysipito kädet koukussa 5s, jalat ilmassa, jalkojen asento vapaa, mutta ei tukea köydestä	Köyden nousu jalkoja apuna käyttäen 4m	Köyden nousu ja lasku ilman jalkoja 4m, lähtö palikalta
29. Hypyt	Palikkapomput 30cm x10 yhtäjaksoisesti	Vauhditon pituus, oman pituuden verran	Vauhditon pituus, makuulta kantapäästä käsi ylös ojennettuna sormiin mitattu pituus
30. Haarapunnerrus	40 cm korokkeelta Haara-asennosta ponnistaminen käsilläseisontaan	Haara-asennosta ponnistaminen käsilläseisontaan	Punnerrusasennosta jalkojen liuúutus taittoasentoon, josta haarapunnerrus ylös ja paluu haara-asentoon lattialle

Erityishuomiot: Leuat tulee tehdä korkealla rekillä tai nojapuuisalla. Puolavatsaissa pehmusteen käyttö selän takana sallittu. Haarakulmanoja/kulmanojassa vaatimuksena jalkojen pysyminen irti lattiasta, käsipuiden käyttö sallittua.

LIIKESARJAT / KEHONHALLINTA KATEGORIA 6

Liike	1 p	3 p	5 p
31. Kuperkeikkasarja permannolla	Kuperkeikka eteen + 180° + kuperkeikka taakse	Kuperkeikka eteen + 360° + kuperkeikka taakse kuppiasentoon	Käsilläseisontakuperkeikka + 360° + kuperkeikka taaksepäin+ 180° käännöshyppy yhdelle jalalle
32. Keskivartalosarja	Kuppikaisu 10 s +kuppipito 10 s, samat toistaen kaaressa	Linkkuveitset 10 kpl + kuppipito 20s + kaaripito 20s+ 5 punnerrusta (polvipunnerrukset sallittu)	Kuppiasennossa käsien nosto 10, jalkojen nosto 10, molemmat 10 + pito 30s
33. Hyppy-yhdistelmät ja akrobaattiset sarjat permannolla	Harppa-varsa hyppy yhdistelmä + kärrynpyörä + 360° jännehyppy	Arabialainen 180° + lentokuperkeikka + tasaspagaattihyppy molemmat puolet	Puolivoltti → josta suoraa jännehyppy, jonka jälkeen lentokuperkeikka → josta jännehyppy 180° arabialainen → josta suoraan jännehyppy 180°→josta suoraan arabialainen → josta perään haarataittohyppy
34. Akrobaattinen ketteryyssarja permannolla	Yhden jalan konkat, puolessa välissä jalanvaihto, takaperin juosten takaisin, karhujuoksu matkalla 360 ° käännös, Jännehypyt takaperin Aikaraja 1min	Takaperin karhujuoksu, rapukävely, jossa matkan varrella 360 ° käännös, sivuttain punnerruslaukka, 180 ° käännös toinen puoli jatkaen, sivusammakot käännöksellä 360 ° käännös matkalla, Aikaraja 1m 30 sek	Käsilläkävely 5 metriä yhtäjaksoisesti, matkalla 360 °käännös, loppu punnerruspompuilla etuperin, rapukävely, jossa matkan varrella 180 ° suuntaa vaihtaen, juoksuloikat, taaksepäin mato Aikaraja 2 min
35. Renkaat	3 heiluntaa, joissa selkeät kuppi-kaari- asennot	Renkailla roikunnasta taittoriipunta 5 s, turmariipunta 5s, nurinriipunta 5s	Voimanosto riipunnasta

28.4.2026 / päivitetty 21.8.2026

36. Perusvoimistelu ja balettisarjat	Seiso jalat I-asennossa, kädet kannateltuna videon mukaisessa perusasennossa. Tee plie, nouse plie asennossa varpaille releveen, suorista polvet ja palaa varpailta suorilla polvilla rullaten alas. Toista liike toisinpäin, toista liikesarjat molempiin suuntiin 3 kertaa hallitusti	Jalanheitot eteen ja sivuille molemmat puolet, näiden jälkeen taakse pystyspagattiin kädet maassa, noin 110° avaus vaatimus, molemmat puolet, eli kellotaululta peilaten noin kello 18-21.30 väli	Jalannosto koukun kautta eteen vaakatasoon aukikierrossa, pito 3 sekuntia, jalan lasku hallitusti suorana alas. Toista samoilla vaatimuksilla sivulle ja tämän jälkeen toista nostot ja pidot toisella jalalla
---	---	---	--

Erityishuomiot: Jalannostosarjassa sallittu tuki balettitangosta/vastaavasta tuesta.