

Muutokset 10-12v. sarjan sääntöihin

- Pyörimisliikkeet
 - Lisätään Sommittelun teknisen arvon vaatimukseen kaksi pyörimisvaatimusta:
 - Askelsarjoihin ja hyppelyihin vaatimus, että yhden askelsarjan/hyppelyn aikana on pyörittävä 360 astetta.
 - Akrobatialiikkeisiin vaatimus, että vähintään toisen akrobatialiikkeen on oltava pyörivä ja siihen tulee yhdistää toinen pyörivä liike, jonka pyörimissuunnan ja/tai -tason tulee olla eri kuin akrobatialiikkeessä. Yhdistettävän liike voi olla minkä tahansa liikesuvun liike (esim. kuperkeikka tai illuusio).
 - Muutoksella ei ole vaikutusta kokonaispisteisiin.
- Akrobatialiikkeissä vaatimus, että akrobatialiikkeessä painon tulee olla yläraajojen varassa.
 - Poistetaan vaatimus, että akrobatialiikkeessä painon tulee olla yläraajojen varassa.
- Välineohjelmassa käsiliikesarjojen korvaaminen välineliikesarjoilla
 - Lisätään sääntöihin kirjaus, että välineohjelmassa käsiliikesarjojen tilalla vaatimuksena ovat välineliikesarjat.
 - Tarkennus viestitty jo erikseen välinekaudelle 2013, mutta sitä ei lue säännöissä.

Sääntömuutokset (lisäykset alleviivattuina, poistot yliviivattuina):

2.4 Käsiliikkeet

Vapaaohjelmassa sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi erilaista käsiliikesarjaa. Käsiliikesarja koostuu vähintään kolmesta erilaisesta käsiliikkeestä.

Esim.

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| - aaltoliikkeet | - pujotukset |
| - heilahdukset | - pyöriytykset |
| - heitot | - taputukset |
| - kahdeksikkoliikkeet | - työnnöt |
| - kierrot | - vauhtiheitot |
| - lyönnit | - vauhtiviennit |
| - nostot | - vedot |
| - ojennukset | - viennit |

Välineohjelmassa sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi erilaista välineliikesarjaa.
Välineliikesarja koostuu vähintään kolmesta erilaisesta välineliikkeestä.

2.5 Askelsarjat ja hyppelyt

Sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi erilaista askelsarjaa tai hyppelyä. Askelsarjassa tai hyppelyssä tulee olla vähintään kuusi askelta ja koostua vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä. Lisäksi tulee olla yksi askelsarja tai hyppely (vähintään kuusi askelta) yhdistettynä muuhun liikesukuun (=tehdään samaan

aikaan käsi- tai vartalonliikkeen kanssa). Yhdessä askelsarjoista tulee olla rytmin vaihdos ja yhdessä askelsarjoista voimistelijoiden tulee pyöriä itsensä ympäri.

2.6 Akrobatialiikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi akrobatialiikettä. Toisen akrobatialiikkeen on oltava pyörivä ja yhdistetty toiseen pyörivään liikkeeseen, jossa pyörimisen suunta ja/tai taso on eri (suunnat otsataso, nuolitaso ja oman pystylinja ympäri pyöriminen, tasot: ilmassa, kokonaan pystyssä, polvien/kyynärvarsien varassa, vartalo lattialla, esim. siltakaato ja kuperkeikka tai illusio ja kärrynpyörä). Akrobatialiikkeissä lantion tulee nousta pään tai hartialinjan yläpuolelle vertikaalitasossa, ~~jolloin vartalon paino on yläraajojen varassa.~~ ja liikkeissä tulee näkyä keskivartalon hyvä kannatus. Akrobatialiikkeiden tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.

Esim.

- siltakaadot (eteen- tai taaksepäin)
- kärrynpyörä
- ~~käsinseisonta~~ rintaseisonta