SUOMEN VOIMISTELULIITTO

JOUKKUEVOIMISTELUN
TYTTÖJEN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMAN
12 -14 -VUOTIADEN MESTARUUSSARJAN KILPAILUSÄÄNNÖT

Kuva Aki Rask

01.01.2013

Sisällys

1 YLEISTÄ 4
1.1 Kilpailujen järjestäminen 4
1.2 Kilpailukutsu 4
1.3 Kilpailusarjat 4
1.4 Osanotto-oikeus 5
1.5 Kilpailujoukkue 5
1.6 Ilmoittautuminen 5
1.7 Osanoton varmistus 5
1.8 Kilpailuohjelma 5
1.9 Kilpailuasu 6
1.10 Kilpailuväline 6
1.11 Kilpailualue 6
2 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET 7
2.1 Vartalon liikkeet 7
2.2 Tasapainoliikkeet 7
2.3 Hypyt 7
2.4 Askelsarjat ja hyppelyt 8
2.5 Akrobatialiikkeet 8
2.6 Liikkuvuusliikkeet 8
2.7 Kahden eri liikesuvun sarjat 9
2.8 Vanne 9
2.9 Bonus teknisestä arvosta 9
3 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNINEN ARVO (TV) 10
3.1 Vartalon liikkeet 10
3.2 Tasapainoliikkeet 10
3.3 Hypyt 10
3.4 Askelsarjat ja hyppelyt 10
3.5 Akrobatialiike 10
3.6 Liikkuvuusliikkeet 10
3.7 Kahden eri liikesuvun sarjat 10
3.8 Bonus 11
4 OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET 12
4.1 Ohjelman voimistelullinen arvo 12
4.2 Ohjelman rakenne 12
4.3 Omaperäisyys ja musiikki 13
4.4 Vähennykset taiteellisesta arvosta 13
4.5 Yleisvähennykset taiteellisesta arvosta 14
4.6 Bonus taiteellisesta arvosta 14
5 OHJELMAN SOMMITTELU TAITEELLINEN ARVO (AV) 15
5.1 Ohjelman voimistelullinen arvo 15
5.2 Ohjelman rakenne 15
5.3 Omaperäisyys ja musiikki 15
5.4 Vähennykset 15
5.5 Yleisvähennykset 16
5.6 Bonus 16
6 SUORITUS 17
6.1 Vartalon liikkeet 17

6.2 Tasapainoliikkeet 20
6.3 Hypyt 20
6.4 Käsiliikkeet 21
6.5 Jalkaliikkeet 21
6.6 Askelsarjat ja hyppelyt 22
6.7 Akrobatialiikkeet 22
6.8 Liikkuvuusliikkeet 22
6.9 Suorituksen muut vaatimukset 22
6.10 Suorituksen välinekohtaiset vaatimukset 23
7 SUORITUKSEN ARVIOINTI 24
8 TUOMARISTO 26
8.1 Yleistä 26
8.2 Tuomariston kokoonpano 26
9 PISTELASKU 28
9.1 Pisteiden muodostuminen 28
9.2 Sommittelutuomariston pistelasku 28
9.3 Suoritustuomariston pistelasku 29
9.4 Ylituomarin tehtävä pistelaskussa 29
9.5 Sarjan ensimmäisenä voimisteleva joukkue 30
9.6 Ylituomarivähennykset 30
10 KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS 31
10.1 Suomen mestaruuskilpailu ja aluekilpailu 31
10.2 Suoritusjärjestys 31
10.3 Mitalit 31
10.4 Palkitseminen 31
10.5 Kilpailujen toimitsijat 31
10.6 Tulokset ja pöytäkirjat 31
10.7 Muut ohjeet 32

1 YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n joukkuevoimistelun 12-14-vuotiaiden mestaruussarjan kilpailut.

Kaikissa Voimisteluliiton kilpailuissa ja sen alaisissa kilpailuissa on myös voimassa Voimisteluliiton Yleiset kilpailusäännöt.

1.1 Kilpailujen järjestäminen

Joukkuevoimistelun Tyttöjen mestaruus- ja aluekilpailujen järjestämisestä vastaa Suomen Voimisteluliitto Svoli ry, joka myöntää kilpailujen järjestämisoikeuden sitä hakeneelle seuralle tai seurayhtymälle.

Tyttöjen vapaaohjelman mestaruus- ja aluekilpailut järjestetään vuosittain keväällä ja Tyttöjen välineohjelman mestaruus- ja aluekilpailut järjestetään vuosittain syksyllä. Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmällä on oikeus sarjojen ja kilpailujen ajankohdan muutoksiin.

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeutta on haettava kirjallisesti Voimisteluliiton joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmältä. Tyttöjen vapaaohjelman mestaruuskilpailujen järjestämistä 1.4. mennessä edellisenä vuonna ja Tyttöjen välineohjelman mestaruuskilpailujen järjestämistä 31.10. mennessä edellisenä vuonna. Hakemuksessa tulee olla kuvaus kilpailupaikasta (suorituspaikka, lämmittelytila, pukuhuoneet, katsomo jne).
Aluekilpailujen järjestämisoikeutta haetaan alueen joukkuevoimistelutyöryhmältä.

1.2 Kilpailukutsu

Järjestävä seura tai seurayhtymä julkaisee mestaruuskilpailujen kilpailukutsun vähintään kuukautta ennen kilpailuja Voimisteluliiton nettisivuilla ja / tai seuratiedotteessa. Aluekilpailujen kutsu julkaistaan alueen nettisivuilla ja aluetiedotteessa.

Kilpailukutsussa on mainittava:

1. järjestävän seuran tai seurayhtymän nimi
2. kilpailupaikka ja –aika
3. näyttöjen määrä kilpailussa
4. kilpailusarjat ja syntymävuodet
5. osanottomaksu ja mihin mennessä ja kenelle se suoritetaan
6. milloin ilmoittautumisaika päättyy
7. kenelle ilmoittautuminen lähetetään
8. kilpailualueen lattiamateriaali ja väri
9. tieto onko kilpailussa tuomarivelvoitetta
10. puhelinnumerot ja sähköpostiosoite, joista saa ennakkotietoja

1.3 Kilpailusarjat

12-14-vuotiaiden sarja, jossa kilpailevat kilpailuvuonna 12, 13 ja 14 vuotta täyttävät tytöt. Kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajasta vuodella ylös- tai alaspäin.
Välinesarjassa välineenä on *vanne*.

1.4 Osanotto-oikeus

Kilpailuihin voi osallistua Voimisteluliittoon kuuluvat seurat. Voimistelijoilla tulee olla kilpailun vaatima lisenssi ja vakuutus. Lisensseistä ja vakuutuksista tiedotetaan tarkemmin Voimisteluliiton nettisivuilla.

1.5 Kilpailujoukkue

Kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 6 voimistelijaa. Varavoimistelijoita ei voi olla. Kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, mihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia.
Voimistelija voi kilpailla samassa kilpailuissa yhden seuran yhdessä joukkueessa yhdessä sarjassa. Mikäli joukkue tulee palkituksi, vain kilpailusuorituksen tehneet voimistelijat palkitaan. Jos voimistelija loukkaantuu kilpailujen aikana, hän palkitaan joukkueen mukana.
Seuran vaihtaminen on määritelty Voimisteluliiton Yleisissä Kilpailusäännöissä.

1.6 Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kirjallisesti jokainen joukkue eri lomakkeella järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. Myöhästyneitä ilmoittautumisia ei hyväksytä.

1.7 Osanoton varmistus

Osanoton varmistus alkukilpailuun tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen ko. sarjan alkukilpailun alkamista.
Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan joukkueen kokoonpano, lisenssit ja voimistelijoiden iät. Osallistuminen edellyttää joukkueen osanottomaksun suorittamista.

Mikäli joukkue ei käytä loppukilpailupaikkaansa, on siitä ilmoitettava välittömästi alkukilpailun päättymisen jälkeen kilpailujen sihteeristölle.

1.8 Kilpailuohjelma

1.8.1 Ohjelma

Keväisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla ilman välinettä. Syksyisin kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla, sarjan määrittelemällä välineellä. Ohjelman ei tarvitse olla uusi. Ohjelmalle ei ilmoiteta nimeä. Joukkueella voi olla yksisanainen nimitunniste (seuran nimen kanssa yhteensä enintään 24 merkkiä).

1.8.2 Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman pituus on 2.00 – 2.30 minuuttia. Aikarajasta sallitaan 5 sekunnin ylitys tai alitus. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen.
Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva, ilman ylimääräisiä liikkeitä. Kilpailualueelle tulossa ei saa käyttää musiikkia. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella.

1.8.3 Musiikki

Kilpailuohjelman musiikki on vapaavalintainen. Musiikin tulee olla cd-levyllä. Äänitteellä saa olla vain yksi musiikki äänitteen alussa. Äänitteen kannessa ja levyssä tulee olla seura, sarja ja mahdollinen joukkueen nimi selvästi merkittynä.
Äänentoistotekniikasta vastaa järjestäjä. Joukkueiden omat kuvatehosteet ja lisävalot ovat kiellettyjä.

1.9 Kilpailuasu

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen esteettinen voimistelupuku. Asun tulee olla kaikilla samanlainen voimistelupuku. Mikäli asu on tehty kuviollisesta kankaasta, pieniä leikkauksesta johtuvia eroja voi olla.
Puku ei saa peittää liikkeen näkyvyyttä. Puku ei saa olla läpinäkyvä. Läpikuultava kangas käsissä ja puvun yläosassa hyväksytään. Kaula-aukko ei saa olla edestä eikä takaa liian avoin, eikä puvun alaosan leikkaus liian uurrettu (ei saa nousta edessä suoliluun harjanteen yli ja takana pakaran yli).

Pieni pakaran alaosaan ulottuva hame sallitaan. Hameessa ja puvussa saa olla pieniä koristeita, jotka eivät kuitenkaan saa estää liikkeen näkymistä.
Pienet hiuskoristeet ovat osa kilpailuasua, samoin mahdollinen meikki, jonka tulee olla ikäsarjalle sopiva.
Erilliset rannekkeet, nilkka- tai kaulakoristeet on kielletty. Trikoot ja tossut hyväksytään.

1.10 Kilpailuväline

Välineen tulee olla sääntöjen mukainen. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Joukkueella voi olla enintään kaksi (2) varavälinettä. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle. (Rajavalvoja tarkistaa etäisyyden.)

Vanne

Materiaali *Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia tai muuta synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.*

Halkaisija *Vanteen halkaisija 70 – 90 cm.*

1.11 Kilpailualue

Kilpailualue on 13 x 13 m. Alue on selvästi merkittävä vähintään 10 cm levyisellä rajalla. Raja sisältyy alueeseen. Rajojen ulkopuolella tulee olla vähintään 2 m vapaata tilaa.

2 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNISET VAATIMUKSET

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti seuraavista liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä. Sommittelun arvoa nostaa liikkeiden yhdisteleminen sarjoiksi ja yhdistelmiksi muihin liikesukuihin.

2.1 Vartalon liikkeet

Vartalon liikkeiden tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää vähintään yksi jokaisesta seuraavasta vartalon liikeryhmästä:

- aaltoliike
- kierto
- koonto
- pystyrentous
- syöksy tai kallistus
- taivutus
- vauhtiheitto

Lisäksi:
- Kaksi liikesarjaa, jotka molemmat koostuvat mistä tahansa kahdesta eri vartalon liikkeestä (kahden vartalonliikkeen sarja = vartalon A-liikesarja).
- Kaksi liikesarjaa, jotka koostuvat mistä tahansa kolmesta eri vartalon liikkeestä (kolmen vartalonliikkeen sarja = vartalon B-liikesarja)

Edellä lueteltu yksittäinen vartalon liike voi sisältyä liikesarjaan.
Lisäksi vartalon liikesarjat voivat sisältää muita vartalon liikkeitä, jotka kehittävät koordinaatiota, vartalon lihashallintaa ja ketteryyttä

Esim.
- kierähdykset
- kuperkeikat
- nojaliikkeet
- niskaseisonta

2.2 Tasapainoliikkeet

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi tasapainoliikettä ja yksi tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainoliikkeestä. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua.

Esim.
- erilaiset tasapainot yhdellä jalalla
- käännökset yhdellä jalalla
- piruetit

2.3 Hypyt

Hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää vähintään kaksi hyppyä ja yksi hyppysarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä.

Hyppysarjassa hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.

Esim.

- tasahyppy
- polvennostohyppy
- varsahyppy
- kerähyppy
- heittohyppy
- kasakkahyppy
- x-hyppy
- jännehyppy
- harppaushyppy
- kaurishyppy

2.4 Askelsarjat ja hyppelyt

Sommittelun tulee sisältää vähintään yksi askelsarja tai hyppely (vähintään kuusi askelta). Askelsarjan tai hyppelyn tulee koostua vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä ja sen tulee olla yhdistettynä muuhun liikesukuun (=tehdään samaan aikaan käsi- tai vartalonliikkeen kanssa).

Esim.

- hyppyaskel
- jenkan askel
- laukka-askel
- masurkan askel
- polkan askel
- ristiaskel
- sivuaskel
- valssiaskel
- vaihtoaskel
- vauhtiaskel
- erilaiset tyylitellyt käynnit ja juoksut
- kisapyörintä
- tanajuoksu
- haara-perushyppely
- heilurihyppely
- kantavarvashyppely
- luisteluhyppely
- tasahyppely
- varsahyppely

2.5 Akrobatialiikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään yksi akrobatialiike. Akrobatialiikkeissä lantion tulee nousta pään yläpuolelle vertikaalitasossa, jolloin vartalon paino on yläraajojen varassa. Liikkeissä tulee näkyä keskivartalon hyvä kannatus. Akrobatialiikkeiden tulee liittyä saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen.

Esim.

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

2.6 Liikkuvuusliikkeet

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme liikkuvuusliikettä, joiden tulee tuoda esiin voimistelijoiden alaraajojen liikkuvuus etulinjassa (sekä vasemman että oikean puolen liikkuvuussuunnassa) ja selkärangan liikkuvuus. Etulinjan liikkuvuus voidaan näyttää samassa muodossa molemmin puolin. Jalkojen liikelaajuuden tulee olla 180º.
Liikkuvuusliikkeen tulee, toteutuakseen kriteerien mukaan, näyttää liikkeen puhdas liikelaajuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuus- ja voimatasojen tasapaino. Liikkeen muodon tulee olla selvästi havaittavissa.

Esim.

Etulinja
- spagaati lattialla
- etutasapaino puhtaasti spagaatissa kädellä tai ilman kättä
- vaaka 180 astetta
- hyppy spagaatimuodossa

Rangan liikkuvuus
- Taaksetaivutus, jossa näkyy koko selkä- ja rintarangan tasainen ja hallittu taipuminen. Hartioiden tulee olla taivutuksessa samalla tasolla.

2.7 Kahden eri liikesuvun sarjat

Sommittelun tulee sisältää vähintään kolme erilaista kahdesta eri liikesuvusta yhdistettyä sarjaa. Sarja koostuu peräkkäin toisiinsa sidotuista liikesuvuista. Vaaditut sarjat muodostuvat yhdistämällä vartalon A- (kahden liikkeen) tai B- (kolmen liikkeen) liikesarja toiseen liikesukuun (= tasapainoon tai hyppyyn) tai yhdistämällä tasapaino ja hyppy. Sarjan aikana eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel. Vaadittavien kahden eri liikesuvun sarjojen tulee olla sommiteltu ohjelmaan erilaisin variaatioin. Sama variaatio huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran.

Eri variaatiot:
- vartalon A- tai B -liikesarja + tasapaino
- tasapaino + vartalon A- tai B –liikesarja
- vartalon A- tai B -liikesarja + hyppy
- hyppy + vartalon A- tai B –liikesarja
- hyppy + tasapaino
- tasapaino + hyppy

2.8 Vanne

Vanneohjelman tulee muodostua monipuolisesti vanteen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Poikkeuksena akrobatialiikkeet, piruetit ja illusiot, joissa väline saa olla staattinen.

Vanteen liikeryhmät:
1. Heilautukset, viennit
2. Pyöritykset, kahdeksikot
3. Käännöt akselin ympäri
4. Vieritykset lattialla ja vartalolla
5. Heitot ja kiinniotot
6. Liikkeet vanteen läpi ja yli

2.9 Bonus teknisestä arvosta

Bonuksen voi saada, jos valitut taito-osat vastaavat erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja ikätasoa.

3 OHJELMAN SOMMITTELUN TEKNINEN ARVO (TV)

Tekninen arvo on 0 – 6.0, josta määräytyy vaadittavien taito-osien perusteella 0 – 5.9 ja bonuksesta 0.1. Vaadittavien taito-osien arvo, sommittelun vähimmäisvaatimukset:

3.1 Vartalon liikkeet

		(maksimiarvo)
aaltoliike	0.2	0.2
kierto	0.2	0.2
koonto	0.2	0.2
pystyrentous	0.2	0.2
syöksy tai kallistus	0.2	0.2
taivutus	0.2	0.2
vauhtiheitto	0.2	0.2
2 vartalon A - liikesarjaa	0.3/sarja	0.6
2 vartalon B-liikesarjaa	0.4/sarja	0.8
		(yhteensä 2.8)

3.2 Tasapainoliikkeet

2 tasapainoliikettä	0.2/tasapaino	0.4
1 tasapainosarja	0.3	0.3
		(yhteensä 0.7)

3.3 Hypyt

2 hyppyä	0.2/hyppy	0.4
1 hyppysarja	0.3	0.3
		(yhteensä 0.7)

3.4 Askelsarjat ja hyppelyt

1 askelsarja tai hyppely yhdistettynä toiseen liikesukuun	0.3	0.3
		(yhteensä 0.3)

3.5 Akrobatialiike

1 akrobatialiike	0.2	0.2
		(yhteensä 0.2)

3.6 Liikkuvuusliikkeet

3 erilaista liikkuvuusliikettä	0.1/suunta	0.3
(etulinja vasen, etulinja oikea, selkäranka)		(yhteensä 0.3)

3.7 Kahden eri liikesuvun sarjat

3 erilaista sarjaa	0.3/sarja	0.9
		(yhteensä 0.9)

Vaadittavien taito-osien maksimipistemäärä on 5.9

Huom. Taito-osa, joka toistuu ohjelmassa samassa muodossa, huomioidaan teknistä arvoa laskettaessa vain kerran. Vaadittava taito-osa hyväksytään kun sen suorituksessa on selkeästi havaittavissa liikkeen ydinkohdat (ks. kohta 6) oikealla tekniikalla suoritettuna. Taito-osa lasketaan

tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksytysti. Liikkeestä saa kerrallaan vain yhden taito-osan.

Poikkeuksena:

- Vaadittava yksittäinen vartalon liike voi sisältyä liikesarjaan. (Vaadittavaan vartalon liikesarjaan tai kahden eri liikesuvun vartalon liikesarjaan).
- Etulinjan liikkuvuusliike voidaan tehdä samassa muodossa molemmin puolin.
- Liikkuvuusliikkeet voivat sisältyä muihin taito-osiin (esim. tasapainoon, hyppyyn tai akrobatialiikkeeseen).

3.8 Bonus

- valitut taito-osat vastaavat erinomaisesti voimistelijoiden taito- ja ikätasoa, bonus + 0.1

4 OHJELMAN SOMMITTELUN TAITEELLISET VAATIMUKSET

4.1 Ohjelman voimistelullinen arvo

Sommittelun tulee muodostaa tytöille sopiva kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti eri liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä sekä sarjoista, mitkä vastaavat voimistelijoiden taitotasoa. Joukkueen kaikkien voimistelijoiden on suoritettava vaaditut taito-osat joko samanaikaisesti, välittömästi peräkkäin (kaanonissa) tai lyhyen aikavälin sisällä.
Taito-osat jakautuvat seitsemään osa-alueeseen, jotka ovat vartalon liikkeet, tasapainot, hypyt, askelsarjat ja hyppelyt, akrobatialiikkeet, liikkuvuusliikkeet ja eri liikesuvuista muodostetut sarjat.

Välineohjelman sommittelun tulee muodostaa kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Poikkeuksena akrobatialiikkeet, piruetit ja illusiot, joissa väline saa olla staattinen.

Sommittelun tulee olla kokonaisliikuntaa, jossa liikkeet ja liikesarjat etenevät luontevasti. Liikkeet sidotaan toisiinsa sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.
Välineohjelman tulee olla välineen liikkeiden yhdistämistä kokonaisliikuntaan. Välineen liikkeet sidotaan toisiinsa loogisesti ja jatkuvuutta korostaen.

Sommittelun tulee tuoda esille voimistelijoiden molemminpuolista lihashallintaa ja liikkuvuutta. Lisäksi sommittelun tulee edistää voimistelijoiden voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Molemminpuolisuuden vaatimuksena on, että joukkue näyttää yhden tasapainon ja yhden hypyn sekä oikeassa että vasemmassa liikkuvuussuunnassa.
Välineohjelmassa välinettä on käsiteltävä molemmilla käsillä.

Sommittelussa tulee olla vallitseva yhtenäisenä joukkueena voimisteleminen. Erilaiset soolot ja kaanonit tuovat vaihtelua ja värittävät ohjelmaa, mutta niiden ei pidä olla sommittelussa vallitsevia.

4.2 Ohjelman rakenne

Sommittelun tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, joka koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti eri liikeryhmistä ja niiden yhdistelmistä ja sarjoista.

Ohjelman rakenteen tulee olla monipuolinen ja vaihteleva. Taito-osat tulee sijoittaa monipuolisesti ja luontevasti ohjelman rakenteen mukaan.
Välineliikkeiden tulee tukea ohjelman rakennetta.

Ohjelman taito-osien tulee olla monipuolisia. Ohjelman tulee sisältää vähintään 3 hyppyä ja 3 tasapainoa, jotka on suoritettu erilaisin tavoin, sekä monipuolisesti erilaisia vartalonliikkeitä. Taito-osien monipuolisuuteen vaikuttavat mm:
- käytetyt tekniikat hypyissä, tasapainoissa ja vartalonliikkeissä (esim. erilaiset ponnistustekniikat)
- liikesuunnat ja liikelaajuus (esim. tasapinoissa vapaa jalka edessä/ sivulla /takana, hypyn tai tasapainon suppea/ laaja muoto, vartalonliikkeissä liikkeet eteen/taakse/sivulle)
- pyöriminen (esim. piruetit, pyörivät/ kääntyvät hypyt)
- vaikeusosien suorittaminen eri tasoissa tai liikkuen (erityisesti vartalonliikkeet)

Sommittelussa tulee näkyä valittujen taito-osien molemminpuolisuus ja vaihtelevuus.

Sommittelun tulee sisältää 6 erilaista kuviota ja liikkeitä eri tasoissa (esim. ylätaso, keskitaso, alataso, nuolitaso, otsataso) ja suunnissa (eteen, taakse, sivulle, viistoon, kaaressa).
Välineliikkeitä tulee tehdä eri tasoissa ja suunnissa

Liikkeestä ja kuviosta toiseen siirtymisen tulee tapahtua sujuvasti ja vaihtelevasti koko aluetta hyödyntäen ja alueenkäytön tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa.
Välineliikkeet tulee huomioida siirtymisten aikana.

Sommittelussa tulee näkyä tempon vaihtelu nopeina ja hitaina liikkeinä sekä voimankäytön vaihtelu keveinä ja voimakkaina liikkeinä.
Välineohjelman sommittelun tulee sisältää myös nopeita ja hitaita välineen liikkeitä.

Välineohjelman alussa ja lopussa jokaiseen välineeseen tulee olla vähintään yhden voimistelijan kosketus.

Välineohjelmassa tulee olla yksi välineen vaihto, jossa kaikki välineet vaihtuvat voimistelijalta toiselle joko samanaikaisesti tai lyhyen aikavälin sisällä. Voimistelijoiden liikkeen tulee jatkua luontevasti vaihdon aikana.

4.3 Omaperäisyys ja musiikki

Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen, liikkeiden ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen ottaen huomioon ikäryhmälle ominainen tapa liikkua. Omaperäiselle sommittelulle on tunnusomaista uusien liikkeiden ja liikeyhdistelmien kehittäminen ja kuvioiden muodostaminen uudella mielenkiintoisella tavalla, kuten myös omaperäiset ja mielenkiintoiset yhteistyöliikkeet (”kollaboraatiot”). Yhteistyöliikkeet ovat liikkeitä tai kohtia, joihin koko joukkue osallistuu ja joita ei voi suorittaa ilman joukkueen kaikkia voimistelijoita. Yhteistyöliikkeet voidaan tehdä myös pienemmissä ryhmissä, esim. pareittain tai kolmittain.

Väline voi olla hetkellisesti liikkumatta, mikäli se on sommittelullinen elementti.

Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Voimistelijoiden liikkeiden ja musiikin tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa liikkeet noudattavat musiikin rakennetta.

4.4 Vähennykset taiteellisesta arvosta

4.4.1 Musiikki

Musiikin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus, eikä se saa olla peräkkäisten erilaisten ja irrallisten musiikkikatkelmien sarja. Jos musiikki on koottu eri osista, erilaisten musiikillisten teemojen, sävellajien ja lausekkeiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Musiikkia ei saa lopettaa jyrkästi keskeyttämällä.
Musiikin tulee olla ikätasolle sopivaa ja rytmillisesti vaihtelevaa, eikä musiikki saa olla yksitoikkoista taustamusiikkia.
Musiikki ei voi päättyä ennen voimistelijoiden liikettä.

4.4.2 Sommittelullinen virhe

Sommittelullisia virheitä ovat kohdat, jotka **häiritsevästi** rikkovat ohjelman kokonaisuuden.
Tällaisia voivat olla mm. liian pitkät tauot liikkeiden tai liikesarjojen välillä (odotukset, staattiset

kohdat), virheet voimistelijoiden molemminpuolisuudessa (esim. yksi voimistelija suorittaa liikkeet eri jalalla kuin muut eikä sitä ole kuvioinnissa huomioitu), epäloogiset siirtymiset kuviosta toiseen, irralliset preakrobatiaosat ja yhteistyöliikkeet (jotka eivät liity saumattomasti ja luontevasti ohjelman kokonaisuuteen tai ovat suoritettu huonosti) sekä epäesteettiset liikkeet.

4.4.3 Vähennykset välinesarjassa

- ei kosketusta välineeseen ohjelman alussa ja lopussa
- välineen vaihto puuttuu

4.5 Yleisvähennykset taiteellisesta arvosta

4.5.1 Kielletty liike

Sommittelussa on kiellettyjä voltit sekä voimistelijoiden kantaminen ja kannattaminen (siten, että toisen kehon paino on kokonaan toisen varassa) ja nostaminen kokonaan irti lattiasta.

Poikkeus: Ohjelmassa sallitaan yksi nosto, jossa nostettavalla voimistelijalla säilyy koko ajan kosketus nostaviin voimistelijoihin/voimistelijaan. Nostettavan voimistelijan tulee olla nostossa aktiivinen (voimistelijan tulee omalla voimallaan auttaa nostavia voimistelijoita nostamaan häntä). Voimistelija ei kuitenkaan saa astua toisen voimistelijan päälle eikä menettää kontaktia toiseen/toisiin voimistelijoihin.

4.6 Bonus taiteellisesta arvosta

Bonuksen voi saada jos ohjelmassa on teema/”tarina” (punainen lanka) ja ohjelma tuo elämyksen. Elämys voi tulla yksittäisestä vaikuttavasta kohdasta ohjelmassa tai mieleenpainuvasta kokonaisuudesta. Teeman korostaminen mimiikalla ei ole suositeltavaa.

5 OHJELMAN SOMMITTELU TAITEELLINEN ARVO (AV)

Sommittelun taiteellisen arvon pistemäärä on 0 – 4.0, josta eri osa-alueiden perusteella 3.9 ja bonuksesta 0.1.

5.1 Ohjelman voimistelullinen arvo

Joukkuevoimistelutekniikka	0.2
Taito-osien sopivuus taitotasolle	0.4
(0.1/ vartalon liikkeet, tasapainot, hypyt, muodostetut eri liikesukujen sarjat)	
Fyysiset ominaisuudet (0.1/ lihashallinta, liikkuvuus, nopeus)	0.3
Molemminpuolisuus	0.2
Joukkueena tekeminen	0.2
	(yhteensä 1.3)

5.2 Ohjelman rakenne

Ohjelma yhtenäinen kokonaisuus		0.1
Rakenne vaihteleva		0.1
Monipuolisesti eri liikesukuja		0.1
Taito-osat monipuolisia	vartalonliikkeet	0.1
	tasapainot	0.1
	hypyt	0.1
Vähintään 6 kuviota		0.1
Tasot monipuolisesti		0.1
Suunnat monipuolisesti		0.1
Siirtymiset sujuvia ja monipuolisia		0.1
Alueenkäyttö monipuolista		0.1
Tempon vaihtelu		0.1
Voimankäytön vaihtelu (dynamiikka)		0.1
		(yhteensä 1.3)

5.3 Omaperäisyys ja musiikki

Ohjelma on ilmaisullinen ja esteettinen	0.1
Sommittelu huomioi ikäryhmälle ominaisen tavan liikkua	0.1
Omaperäiset uudet liikkeet tai liikeyhdistelmät	0.2
Omaperäiset kuvioinnit	0.2
Omaperäiset/mielenkiintoiset yhteistyöliikkeet	0.1
Musiikin, sommittelun ja idean yhdistäminen	0.2
Musiikki rytmillisesti vaihteleva	0.1
Musiikki ikätasolle sopiva	0.2
Musiikin rakenteen ja liikkeen yhdistäminen	0.2
Musiikki yhtenäinen kokonaisuus	0.1
	(yhteensä 1.3)

5.4 Vähennykset

- Musiikin huono yhdistäminen	- 0.2
- Musiikki on taustamusiikkia	- 0.2
- Sommittelullinen virhe	- 0.1 / kerta
- Musiikki päättyy ennen voimistelijoiden liikettä	- 0.1

Vähennykset välinesarjassa:
- ei kosketusta välineeseen ohjelman alussa ja lopussa *- 0.1*
- välineen vaihto puuttuu *- 0.1*

5.5 Yleisvähennykset

- Kielletty liike - 0.5 / kerta

5.6 Bonus

- ohjelmassa on teema / ”tarina” ja ohjelma tuo elämyksen + 0.1

6 SUORITUS

Laadukkaalle suoritukselle tunnusomaista on hyvä lihastasapaino ja vahva tukilinja, jotka näkyvät selkeästi liikkeen suorituksessa. Tukilinjalla olevat nivelet tai vartalon korit ovat päällekkäin. Hyvällä lihastasapainolla tarkoitetaan lihasten liikkuvuuden ja voiman tasapainoa. Lisäksi laadukkaassa suorituksessa tulee näkyä hyvä kannatus vartalossa.

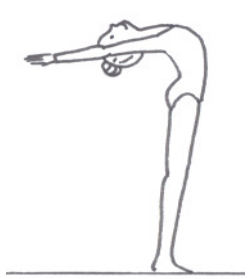
6.1 Vartalon liikkeet

Joukkuevoimistelun vartalon liikkeet perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan. Keskustaliikunnan liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Keskustaliikunnan periaatteena on liikkeiden harmonisuus, tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus, rytmisyys ja dynaamisuus.

Kaikki vartalon liikkeet tulee suorittaa jatkuvina ja sujuvina. Liikkeiden suorituksessa tulee huomioida liikelaajuus, voimankäytön vaihtelu ja suoritusnopeus. Liikkeet voidaan suorittaa myös lattiatasossa.

Vartalon liikkeiden ydinkohdat:

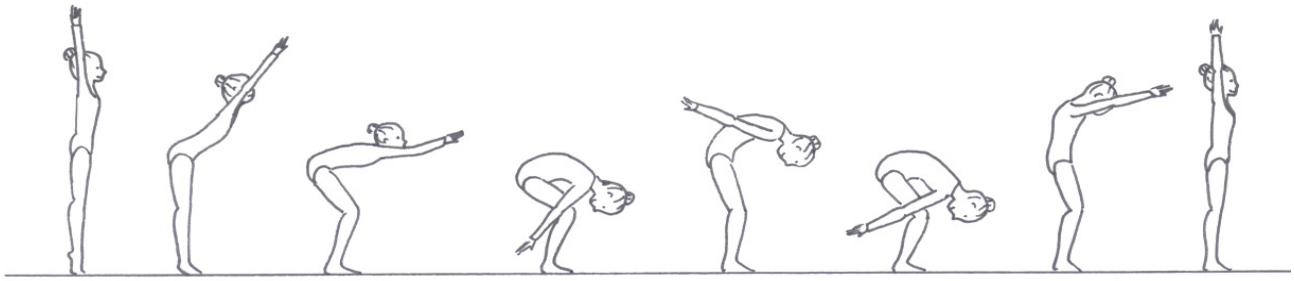
Taivutus
- selkeä ja hallittu muoto
- taivutuksen riittävä laajuus
- esim. sivutaivutuksessa hartia ja vastakkainen lonkka pystylinjalla



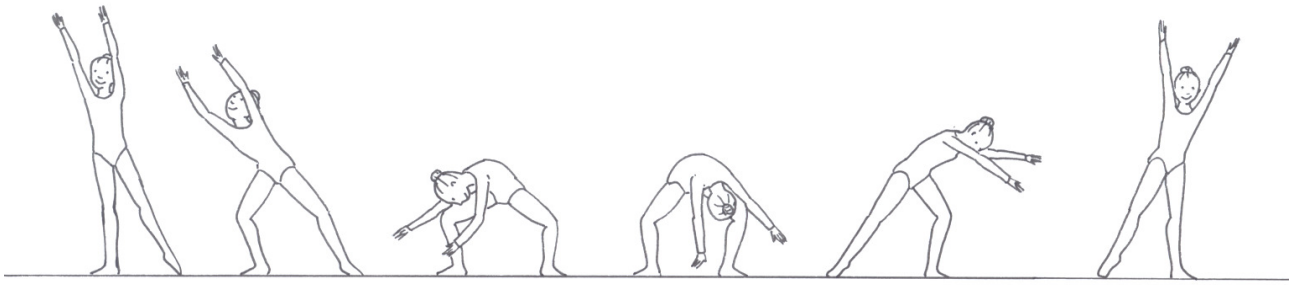
Taivutus taakse

Taivutus sivulle

Vauhtiheitto
- liike alkaa venytyksestä
- heittovaiheessa niska ja kädet rentoutuvat
- liike päättyy hallittuun asentoon



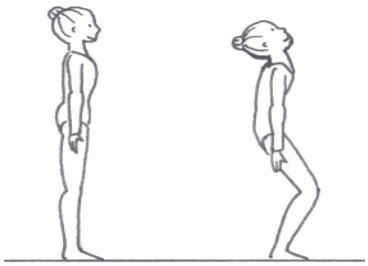
Vauhtiheitto nuolitasossa



Vauhtiheitto otsatasossa

Pystyrentous

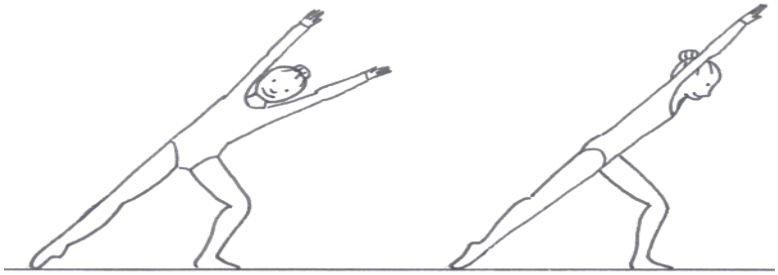
- hallittu lähtöasento
- rentousvaiheessa lantio kääntyy eteenpäin, selkä pyöristyy, niska supistuu ja hartiat rentoutuvat



Pystyrentous

Syöksy / kallistus

- liikkeen muoto ja selkeä linja
- vartalon hyvä ojennus ja lihasjännitys



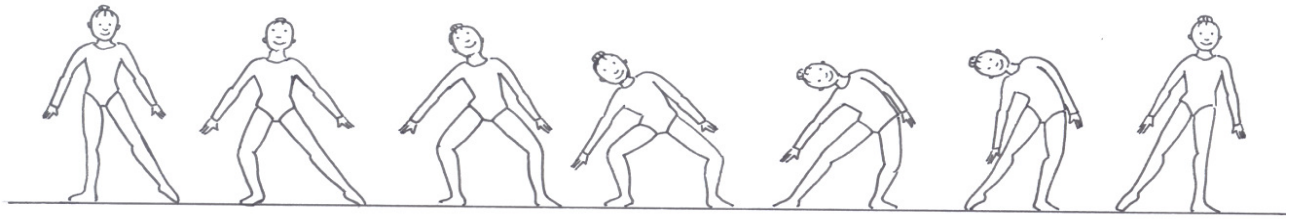
Syöksy sivulle

Syöksy eteen

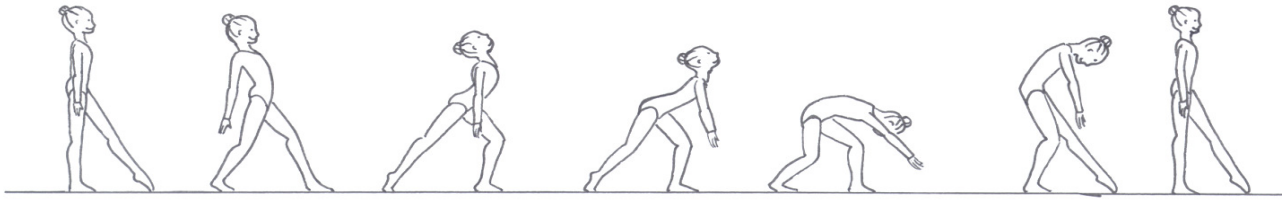
Kallistus

Aaltoliike

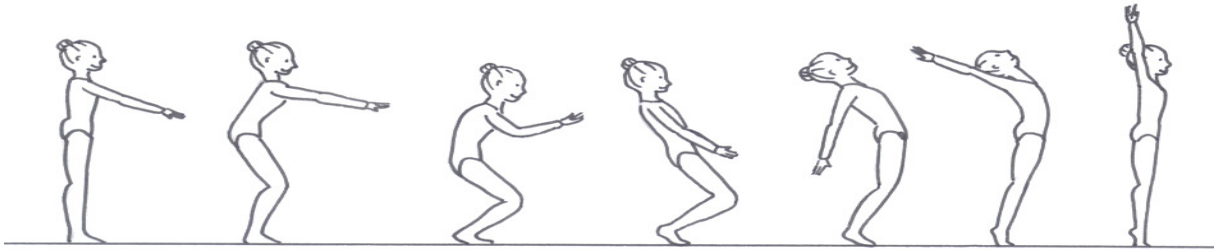
- liike alkaa lantiosta
- lantion kääntymissuunta selkeästi havaittavissa
- liike virtaa vartalon läpi heijastuen kaikkiin vartalon osiin
- liike päättyy hallittuun ja tasapainoiseen asentoon



Aaltoliike sivulle



Aaltoliike taakse



Aaltoliike eteen

Kierto

- liikkeen muoto ja suunta selkeästi havaittavissa
- kierron riittävä laajuus, hartioiden ja lantion suunnan ero 75 astetta

Kierto

Koonto

- aktiivinen lihassupistus havaittavissa (eroaa pystyrentoudesta)
- lantio kääntyy liikkeen suuntaan

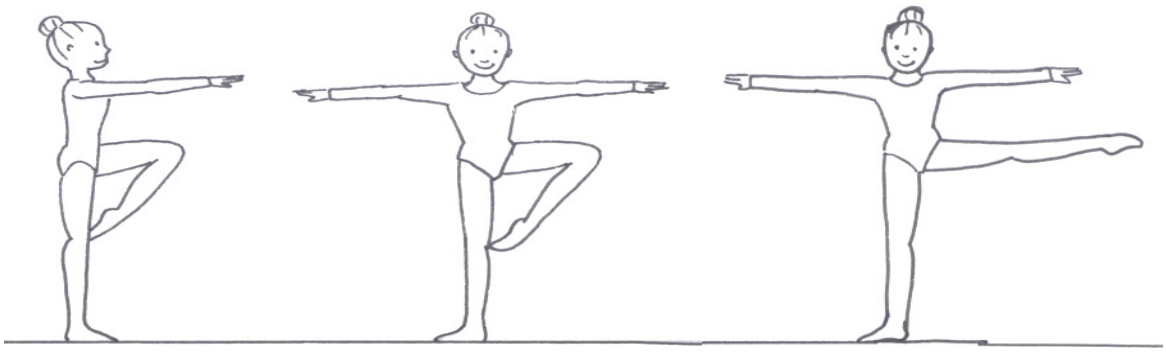
Koonto

6.2 Tasapainoliikkeet

Kaikki tasapainoliikkeet voidaan suorittaa pienellä tukipinnalla pysyen tai pysähtyen asentoon. Tasapainon vaikeuteen vaikuttaa tukipinnan suuruus, vartalon painopiste ja vartalon asento. Tasapainoliikkeissä tukipinnan päällä oloaika pitää olla selvästi havaittavissa.

Tasapainoliikkeiden suoritukselle tulee olla tunnusomaista:

- hyvin tarkka ja määrätty muoto / asento tasapainon aikana
- asennon hyvä laajuus
- asennon hallinta liikkeen päättyessä



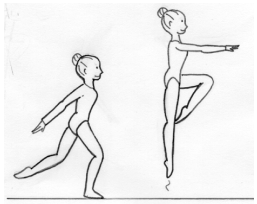
Tasapaino eteen Tasapaino sivulle Tasapaino sivulle

6.3 Hypyt

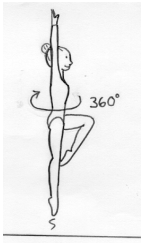
Hyppy on kokonaissuoritus, jossa voidaan erottaa ponnistus, ilmalento ja alastulo. Ponnistus alkaa polvien/polven notkistuksella, jonka jälkeen ponnistavan jalan jalkaterä, nilkka ja polvi ojentuvat nopeasti. Ilmalennon on oltava korkea ja lennokas ja hypyn muodon tulee olla selvästi havaittavissa ilmalennon aikana. Kääntyvien ja pyörivien hyppyjen muoto on säilyttävä ilmalennon ajan. Alastulon tulee olla kevyt, joustava ja hallittu.

Hyppyjen suorituksessa tulee olla tunnusomaista:

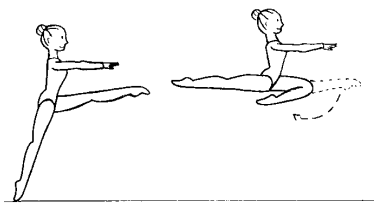
- hypyn lentovaiheen hyvä korkeus ja laajuus
- lentovaiheen aikana vartalon hallittu asento
- muodon / asennon hyvä liikelaajuus
- hallittu alastulo



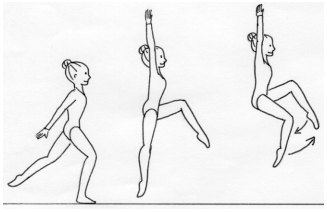
Polvennostohyppy



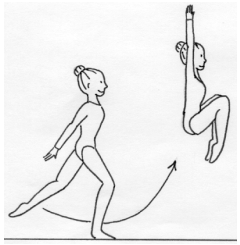
Polvennostohyppy pyörien



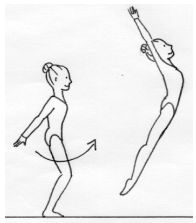
Kaurishyppy



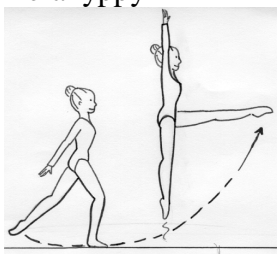
Varsahyppy



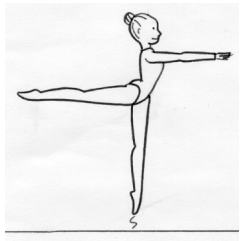
Kerähyppy



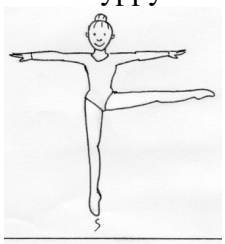
Jännehyppy



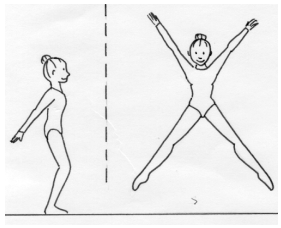
Heittohyppy eteen



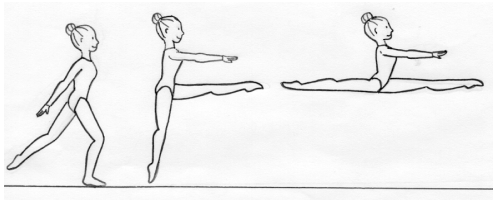
Heittohyppy taakse



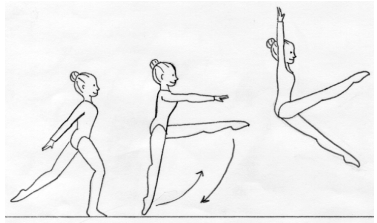
Heittohyppy sivulle



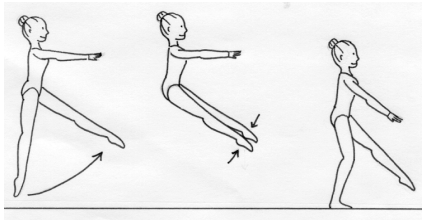
X-hyppy



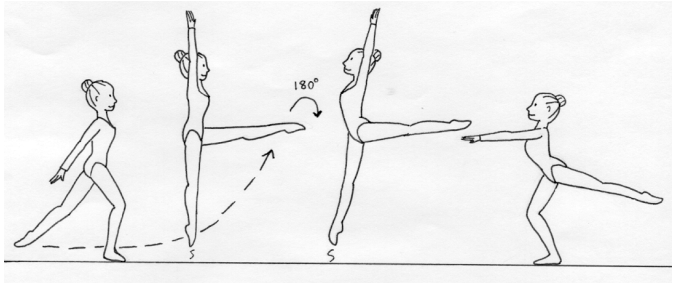
Harppaushyppy



Saksihyppy



Näpäyshyppy



Käännehyppy

6.4 Käsiliikkeet

Käsiliikkeiden suorituksessa on huomioitava selvät tasot ja suunnat sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Käsiliikkeissä koko käsi työskentelee.

6.5 Jalkaliikkeet

Jalkaliikkeissä on huomioitava hyvä jalkatekniikka hyvät ojennukset, jalkojen uloskierto, lonkkanivelen liikkuvuus ja lantion asento jalannostoissa ja pidoissa.

6.6 Askelsarjat ja hyppelyt

Askelsarjojen ja hyppelyiden tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Askelsarjoissa ja hyppelyissä tulee näkyä hyvä jalkatekniikka, rytmisyys ja koordinaatiokyky.

6.7 Akrobatialiikkeet

Akrobatialiikkeiden suorituksessa tulee näkyä voimistelijan lihashallinta, koordinaatio ja ketteryys. Voimistelijoilla tulee olla riittävä liikkuvuus valittujen akrobatialiikkeiden suoritukseen.

6.8 Liikkuvuusliikkeet

Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhdaslinjaisuus ja hallinta. Liikkeet tulee suorittaa teknisesti sekä terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino.

6.9 Suorituksen muut vaatimukset

1 Joukkueen tulee muodostaa kokonaisuus yhtenäisellä ja yhtäaikaisella suorituksella.

2 Joukkueen kaikkien voimistelijoiden tulee suorittaa vaaditut taito-osat joko samanaikaisesti, välittömästi peräkkäin (kaanonissa) tai lyhyen aikavälin sisällä.

3 Liikkeiden, liikesarjojen ja -yhdistelmien tulee olla kokonaisliikunnallista voimistelua, jossa sujuvasti siirrytään liikkeestä ja kuviosta toiseen. Kokonaisliikunnassa pääliike heijastuu kaikkialla vartalossa liikkeen virratessa joko vartalon keskustasta eli lantiosta poispäin tai keskustaan päin. Liikkeet sidotaan toisiinsa siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään toiseen sujuvasti ja jatkuvuutta korostaen.

4 Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka, hyvät ojennukset, liiketarkkuus, kuvioiden ja siirtymisten täsmällisyys. Suorituksessa tulee näkyä keveiden ja voimakkaiden liikkeiden ero korostaen ikäryhmälle sopivia liikkeitä. Voimankäytön tulee olla taloudellista ja tarkoituksenmukaista.

5 Suorituksessa tulee näkyä hyvä ryhti, koordinaatiokyky, tasapaino, varmuus ja rytmisyys.

6 Suorituksessa tulee näkyä joukkueen hyvät fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys.

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

8 Suorituksen tulee olla ilmaisullinen ja esteettinen.

9 Voimistelijoiden tulee suorittaa ohjelma musiikin rytmin ja dynamiikan mukaisesti.

10 Alku- ja loppuasento huomioidaan osaksi suoritusta.

11 Taito-osien suorituksessa tulee huomioida terveydelliset näkökohdat: hartioiden ja lantion oikea linja, tukijalan asento, ryhti sekä riittävä molemminpuolisuus, siten että koko joukkue suorittaa vähintään yhden tasapainon ja yhden hypyn molemmilla liikkuvuuspuolilla.

6.10 Suorituksen välinekohtaiset vaatimukset

6.10.1 Vanne

Otteet

Ote vanteesta tulee olla kevyt, siten, jotta vanne säilyttäisi koko sen liikkuvuuden, joka on tarpeen vanteelle ominaisten liikkeiden suorittamiselle.

Heilautukset, viennit

Heilautuksissa ja vienneissä ote vanteesta on kannatteleva, ei puristava. Vanteen tasojen ja suuntien tulee olla selkeitä ja vaihtojen eri tasoissa ja suunnista toiseen on oltava loogisia ja jatkuvia. Niiden on tapahduttava liikesuuntaa myötäillen. Suorituksessa on havaittava liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, jossa liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen.

Pyöritykset, kahdeksikot

Vanteen pyöritys voi tapahtua käden tai jonkin muun vartalonosan ympäri. Vanne pyörii kädessä peukalon ja etusormen välissä käsivarsi ojentuneena. Pyörityksissä vanteen liikkeen on oltava säännöllinen ilman värähtelyä tai liukumista seuraavalle vartalon osalle (esim. peukalon hangasta kyynärvarteen) Kahdeksikoissa yhdistyy viennin ja pyörityksen tekniikka. Kahdeksikko on hyväksytty kun vanteen taso ja suunta säilyy koko liikkeen ajan.

Käännöt akselin ympäri

Käännöt vanteen akselin ympäri voivat tapahtuvat lattialla, jollakin vartalon osalla, ilmassa tai välineen lentovaiheen aikana. Käännöt on suoritettava sujuvasti ja täsmällisinä. Akselin on pysyttävä vanteen keskellä koko liikkeen ajan.

Vieritykset

Vanteen vieritysten (lattialla tai vartaloa pitkin) on oltava sujuvia, vanne ei saa pomppia tai värähdellä. Vieritys jatkuu sujuvasti seuraavaan liikkeeseen.

Heitot ja kiinniotot

Vanteen heitto lähtee heilautuksesta, pyörityksestä tai joustosta alaspäin. Vartalo ja käsi/kädet/heittävä vartalon osa ojentuvat heiton suuntaan. Vanteen lentovaiheen aikana vanne ei saa muuttaa tasoaan tai värähdellä ja akseli-heiton tulee pyöriä vanteen keskusta ympäri täsmällisesti. Kiinniotto tapahtuu ojennetulla kädellä tai kiinniottavalla vartalonosalla mahdollisimman korkealta, luontevasti voimistelijan liikkeeseen liittyen. Kiinniotto voidaan tehdä heilautuksella liikesuuntaan, pyöritykseen tai selvästi tiettyyn asentoon hetkeksi pysäyttäen.

Liikkeet vanteen läpi ja yli

Läpi- ja ylimeno tulee olla sujuva. Vanne ei saa tahattomasti osua vartaloon. Vanteen tulee säilyttää taso ja suunta koko liikkeen ajan.

7 SUORITUKSEN ARVIOINTI

Suorituksen maksimipisteet ovat 10.0. Suorituksesta 0 – 9.8 ja bonuspisteistä 0.1 – 0.2.

Suorituksen osa-alueet:
Puutteita suorituksessa 1-2 voimistelijalla vähennys 0.1 joka kerta. Kolmella tai useammalla voimistelijalla vähennys 0.3 joka kerta.

Terveydelliset näkökohdat

Virheellinen hartioiden ja lantion linja	0.1 / kerta
Tukijalan virheellinen asento	0.1 / kerta
Ryhti virheellinen	0.1 / kerta
Käytetty liikkeitä, joihin joukkueella ei ole fyysisiä valmiuksia tai riittäviä ominaisuuksia ja jotka saattavat aiheuttaa terveydellistä haittaa	0.1 / kerta
Taito-osat suoritetaan toispuoleisesti / yksipuolisesti	0.2 / osa-alue / ohjelma

Voimistelullinen valmius, laatu	1 –2 voimistelijaa	3 tai useampi
Kokonaisliikunta selvästi puutteellinen koko ohjelman ajan	0.3 kertavähennys	0.4 kertavähennys
Puutteelliset ojennukset	0.1	0.3
Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys		
Pientä erilaisuutta suorituksessa	0.1	0.3
Pieni eriaikaisuus, epätäsmällisyys	0.1	0.3
Liikkeiden erilainen suoritustekniikka	0.1	0.3
Vartalon liikkeet		
Pieni vajavuus suorituksessa	0.1	0.3
Epätarkka muoto	0.1	0.3
Ylimääräinen liike	0.1	0.3
Tasapainot		
Horjahdus, ylimääräinen liike	0.1	0.3
Hypähdys	0.1	0.3
Epätarkka muoto, puutteellinen tekniikka	0.1	0.3
Tasapainon menetys: askel, käden, jalan tai muun vartalonosan tuki tai noja lattiasta	0.2 / kerta	
Hypyt		
Epätarkka muoto	0.1	0.3
Raskas alastulo	0.1	0.3
Puutteellinen liikelaajuus	0.1	0.3
Riittämätön ilmalento	0.1	0.3
Askelsarjat ja hyppelyt		
Puutteellinen jalkatekniikka (esim. puutteelliset ojennukset tai puutteellinen aukikierto alaraajoissa)	0.1	0.3
Akrobatialiikkeet		
Epätarkka muoto, puutteellinen tekniikka	0.1	0.3
Riittämätön vartalon hallinta	0.1	0.3

Liikkuvuusliikkeet	1 –2 voimistelijaa	3 tai useampi
Epätarkka muoto, puutteellinen tekniikka	0.1	0.3
Riittämätön vartalon hallinta	0.1	0.3
Liikkuminen		
Sujuvuuden puute	0.1	0.3
Keveyden puute	0.1	0.3
Törmäys ohimenevästi	0.1	0.3
Törmäys: suoritus häiriintyy	0.2	0.4
Liiketarkkuus		
Epätarkkuutta tasoissa/suunnissa	0.1	0.3
Epätarkkuutta kuvioissa	0.1	0.3
Kaatuminen		
Kaatuminen missä tahansa liikkeessä	0.4 / kerta	
Fyysiset ominaisuudet		
Selvä puutteellisuus jollain osa-alueella koko ohjelman ajan	0.1/osa-alue kertavähennys	0.3/osa-alue kertavähennys
Musiikki ja liike		
Pientä eriaikaisuutta liikkeen ja musiikin rytmin välillä	0.1	0.3
Unohtaminen		
Pientä epävarmuutta suorituksessa	0.1	0.3
Hetkellinen unohtaminen: suoritus häiriintyy	0.2	0.3
Voimistelijan ja välineen yhteistyö		
Pieni vajavuus suorituksessa	0.1	0.3
Voimistelijan ja välineen yhteistyössä selkeä katkos	0.2	0.4
Epäloogisuus välineen radassa	0.1	0.3
Välinetekniikka		
Ote välineestä virheellinen	0.1/sarja	
Puute välineen perustekniikassa	0.1/sarja	
Epätarkkuutta välineen tasoissa ja suunnissa	0.1	
Pudotukset		
Kiinniotto virheellinen	0.1	0.3
Kiinniotto välittömästi voimistelijan siirtymättä	0.1 joka toisesta virheestä	
Kiinniotto 1 – 4 askeleen jälkeen	0.2	0.4
Kiinniotto pitkältä paikalta siirtymisen jälkeen	0.3	0.5
Kahden tai useamman välineen yhteentörmäyksestä aiheutuvista pudotuksista yhteensä	0.5	

Bonus +0.2

Taito-osat suoritettu erinomaisesti	+0.1
Taito-osat suoritettu erinomaisesti ja joukkueessa on vähintään 9 voimistelijaa	+0.1

8 TUOMARISTO

8.1 Yleistä

Liiton mestaruuskilpailujen tuomariston ja ylituomarit sarjoittain nimeää joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä.
Aluekilpailujen tuomaristot nimeää alueen lajityöryhmä.

Liiton mestaruuskilpailuissa tuomarit arvotaan tuomariryhmiin tuomarikokouksessa kilpailupaikalla tuntia ennen alku- ja loppukilpailua.

Ohjelman koreografi tai osallistuvan joukkueen valmentaja ei saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa tai ohjelmansa kilpailee.

Tuomarikoulutusjärjestelmä määrittelee eri kilpailuissa vaadittavan tuomariluokan.

Mahdollinen tuomarivelvoite ilmoitetaan kilpailukutsussa. Seuran tulee osoittaa kilpailuun tuomarivelvoitteen osoittama määrä riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita

8.2 Tuomariston kokoonpano

8.2.1 Arvostelutuomarit

Joukkueet arvioi kaksi tuomaristoa: sommittelutuomaristo ja suoritustuomaristo.

Sommittelutuomaristo jakautuu kahteen ryhmään:
- tekninen tuomaristo TV (technical value), joka voi koostua 2 – 4 tuomarista
- taiteellinen tuomaristo AV (artistic value), joka voi koostua 3 – 4 tuomarista
- molemmissa tuomariryhmissä yksi toimii ylituomarina

Suoritustuomaristo Exe (execution)
- muodostuu 3 – 4 tuomarista, joista yksi toimii ylituomarina

8.2.2 Jury tai virallinen valvoja

Joukkuevoimistelun lajiasiantuntijaryhmä voi eri päätöksellä nimetä kilpailuihin juryn tai virallisen valvojan ja määritellä heille erityisen tehtävän.

8.2.3 Rajavalvojat

Vapaasarjan kilpailuissa tulee olla vähintään kaksi rajavalvojaa ja välinekilpailuissa neljä rajavalvojaa, jotka istuvat suoritusalueen kulmissa. Rajavalvojat ilmoittavat rajan ylitykset lippua nostamalla. Suorituksen jälkeen rajavalvoja tekee kirjallisesti ilmoituksen suorituksen ylituomarille, joka hyväksyy vähennyksen. Sihteeri laskee vähennyksen suorituspisteiden keskiarvosta ja se merkitään pöytäkirjaan.

8.2.4 Arvostelutuomarin tehtävät

- arvioi sommittelun tai suorituksen sääntöjen ja tuomarikokouksessa sovittujen ohjeiden mukaan
- tuomarit tekevät arviointinsa itsenäisesti
- kilpailujen aikana tuomarit eivät saa keskustella arvostelusta keskenään eivätkä valmentajien tai voimistelijoiden kanssa

- kukin tuomaristo antaa pisteensä täysin itsenäisesti, muiden tuomaristojen pisteistä riippumatta

Tekninen tuomaristo TV arvioi sommittelun teknisen toteutuksen ja laskee vaadittavien taito-osien arvon ja lisää lopuksi mahdollisen bonuksen.

Taiteellinen tuomaristo AV arvioi sommittelun taiteellisen arvon laskemalla yhteen sääntöjen arvotaulukon mukaan sommittelun onnistumiset, vähentämällä tästä mahdolliset sommittelun taiteellisen arvon vähennykset ja lisäämällä lopuksi mahdollisen bonuksen.

Suoritustuomaristo Exe arvioi joukkueen suorituksen tekemällä vähennykset sääntöjen vähennystaulukon mukaan ja lisäämällä lopuksi mahdollisen bonuksen.

8.2.5 Ylituomarin tehtävät

- toimii yhtenä arvostelutuomarina
- tarkistaa tuomareiden antamien pisteiden erot
- kutsuu tuomarit neuvotteluun sääntöjen määräämissä tilanteissa ja toimii neuvottelun
- puheenjohtajana
- valvoo sääntöjen noudattamista
- valvoo arvostelutuomareiden toimintaa
- ylituomari voi keskeyttää suorituksen teknisen ongelman tai vaaratilanteen vuoksi
- mikäli kilpailuissa tulee kysymyksiä, joista säännöissä ei ole määräyksiä, ylituomari kutsuu koolle koko sarjan tuomariston (sommittelu ja suoritus) sekä kilpailujen johtajan sekä mahdollisen lajiasiatuntijaryhmän nimeämän juryn ja/tai valvojan neuvottelemaan ratkaisusta
- tarkastaa pistepöytäkirjat ja allekirjoittaa ne

9 PISTELASKU

9.1 Pisteiden muodostuminen

Kaikissa sarjoissa joukkueilla on joko yksi tai kaksi näyttöä, kilpailusta riippuen. Näyttöjen määrä ilmoitetaan kilpailukutsussa.

Suomen mestaruuskilpailuissa, alkukilpailussa
Sommittelutuomaristot TV ja AV sekä suoritustuomaristo Exe antavat omat pisteensä. Jokaisen tuomariston pisteistä lasketaan keskiarvo ja nämä keskiarvot lasketaan yhteen. Pisteet ja tulokset ilmoitetaan.

Suomen mestaruuskilpailussa loppukilpailuun pääsee tuomaristojen määräämät joukkueet. Tuomaristojen pistelasku suoritetaan samalla tavalla kuin alkukilpailussa. Loppukilpailuissa pisteet ja tulokset ilmoitetaan ja lasketaan yhteen alkukilpailun tuloksen kanssa, josta muodostuu joukkueen lopullinen lopputulos.

Aluekilpailussa yhden näytön tulos on joukkueen lopputulos.

9.2 Sommittelutuomariston pistelasku

9.2.1 Tekninen tuomaristo, TV

Sommittelutuomariston tekninen tuomaristo TV antaa 12 – 14-vuotiaiden sarjassa pisteitä 0 – 6.0.

Tuomariston koosta riippuen keskiarvo ja piste-erot lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:
- ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden erot voivat olla enintään 0.4

3 tuomarin ryhmässä:
- lasketaan kaikkien pisteiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden pisteiden erot voivat olla enintään 0.6

2 tuomarin ryhmässä:
- lasketaan molempien pisteiden keskiarvo
- molempien tuomareiden pisteiden erot voivat olla enintään 0.4 (kuten 4 tuomarin ryhmässä)

Bonus-pisteet:
- Bonus-pisteet voi olla 0.1
- Bonus-pisteet lisätään TV tuloksen keskiarvoon
- Joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4, 2/3 tai 2/2 tuomarista ovat merkinneet bonuksen

9.2.2 Taiteellinen tuomaristo, AV

Sommittelutuomariston taiteellinen tuomaristo AV antaa pisteitä 0 - 4.0.
Tuomariston koosta riippuen keskiarvo ja piste-erot lasketaan seuraavasti:

4 tuomarin ryhmässä:
- ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden erot voivat olla enintään 0.4

3 tuomarin ryhmässä:
- lasketaan kaikkien pisteiden keskiarvo
- kaikkien tuomareiden pisteiden erot voivat olla enintään 0.6

Yleisvähennykset
- Kielletty liike -0,5 / liike.
- Joukkue saa yleisvähennyksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4 tai 2/3 tuomareista ovat merkinneet yleisvähennyksen

Bonus-pisteet:
- Bonus-pisteet voi olla 0.1
- Bonus-pisteet lisätään AV tuloksen keskiarvoon
- Joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4 tai 2/3 tuomareista ovat merkinneet bonuksen

9.3 Suoritustuomariston pistelasku

Suoritustuomaristo, Exe, antaa pisteitä 0 - 10.0.

4 tuomarin ryhmässä:
- ylin ja alin pistemäärä jätetään huomioimatta ja keskimmäisten keskiarvo on tulos
- keskimmäisten pisteiden erot voivat olla enintään 0.4

3 tuomarin ryhmässä:
- lasketaan kaikkien pisteiden keskiarvo
- kaikkien pisteiden piste-erot voivat olla enintään 0.6

Bonus-pisteet:
- Bonus-pisteet voivat olla maksimissaan 0.2
- Bonus-pisteet lisätään Exe tuloksen keskiarvoon
- Joukkue saa bonuksen, mikäli tuomariryhmän koosta riippuen 3/4 tai 2/3 tuomareista ovat merkinneet saman bonuksen

9.4 Ylituomarin tehtävä pistelaskussa

Pistelaput menevät ensin ylituomarille, joka tarkistaa piste-erot. Jos tuomareiden piste-erot ovat liian suuret, ylituomari kutsuu tuomarineuvotteluun.
Ylituomari kirjaa sihteereitä varten bonus-pisteet sekä mahdolliset ylituomarivähennykset ja yleisvähennykset.

Toiminta tuomarineuvottelussa
Ylituomari johtaa keskustelua tuomarineuvottelussa. Neuvottelussa muuttavat pisteitään vain ne tuomarit, joiden vuoksi neuvottelu kutsuttiin koolle. Ylituomarilla on oikeus ottaa tarvittaessa kaikkien tuomarien pisteet neuvotteluun mukaan. Neuvottelussa tehtävät pistemuutokset tulee perustua sääntökohtiin. Neuvottelun tarkoituksena on löytää syyt piste-eroille ja korjata tuomarikohtaisia pisteitä neuvottelussa löydetyissä kohdissa.

9.5 Sarjan ensimmäisenä voimisteleva joukkue

Aina sarjan ensimmäisenä voimistelevan joukkueen suorituksen jälkeen tuomarit kokoontuvat neuvotteluun omassa tuomariryhmässään ja tarkistavat yhdessä piste-erot. Ennen neuvottelua tuomarit ovat antaneet omat pisteensä. Tuomarineuvottelussa kaikki tuomarit voivat halutessaan linjata pisteitään.

9.6 Ylituomarivähennykset

Vähennykset tehdään sommittelun tai suorituksen keskiarvosta ja ne merkitään pöytäkirjaan.

9.6.1 Sommittelun taiteellisen AV ylituomarin tekemät vähennykset

- Aika Mikäli ajanylitys tai alitus on 6 sekuntia tai enemmän, vähennetään 0.1. Jokaisesta seuraavasta täydestä 5 sekunnista vähennetään 0.1

- Puku Epäesteettisestä tai sääntöjen vastaisesta puvusta tai ikäryhmälle sopimattomasta meikistä vähennetään 0.1 yhdeltä voimistelijalta. Kahdelta tai useammalta voimistelijalta 0.2. Jokaisesta irronneesta puvun osasta (tossu, hiuskoriste yms.) vähennetään 0,1.

- *Väline* *Sääntöjen vastainen väline 0.5*

9.6.2 Suorituksen ylituomarin tekemät vähennykset

- Rajanylitys
  Jokaisen voimistelijan tai välineen jokaisesta lattiakosketuksesta rajan yli 0.1. Rajavalvoja merkitsee ylitykset ja ylituomari hyväksyy vähennyksen.

- Vajaa joukkue
  Jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta 0.5. Vähennys tehdään vaikka joukkue aloittaisi täysilukuisena ja kesken suorituksen joku poistuu areenalta ja joukkue jää vajaalukuiseksi.

  - *Varavälineen käyttöönotto – 0,3*
  - *Ylimääräinen varaväline rajalla tai alueella - 0.3*
  - *Avustajan käyttö varavälineen käyttöönotossa - 0.3*

10 KILPAILUJEN TEKNINEN TOTEUTUS

10.1 Suomen mestaruuskilpailu ja aluekilpailu

Suomen mestaruuskilpailuissa 12 – 14 v SM-sarjassa järjestetään alkukilpailu ja loppukilpailu. Alkukilpailussa joukkueet saavat pistetuloksen. Loppukilpailuun pääsee tuomariston määräämät joukkueet.

Aluekilpailussa joukkueilla on yksi näyttö. Yhden näytön tulos on kilpailun lopputulos.

10.2 Suoritusjärjestys

Suomen mestaruuskilpailujen alkukilpailun suoritusjärjestyksen arpovat järjestäjät ennen kilpailua. Arvonnassa on oltava paikalla joku järjestävän seuran ulkopuolinen henkilö.
Loppukilpailun suoritusjärjestys arvotaan alkukilpailun jälkeen.

Aluekilpailussa suoritusjärjestyksen arvonnan suorittavat järjestäjät.

10.3 Mitalit

Voimisteluliitto vastaa mitalien hankkimisesta liiton kilpailuissa. Mitalit jaetaan joukkueelle, valmentajalle ja koreografille.
Suomen mestaruuskilpailuihin Voimisteluliitto tilaa ja kustantaa joukkueelle, valmentajalle ja koreografille yhteensä 8 kaiverrettua mitalia. Mikäli joukkue on suurempi, muille voimistelijoille jaetaan kaivertamaton mitali maksimissaan seitsemälle henkilölle eli yhteensä joukkue saa maksimissaan 15 mitalia (8 kaiverrettua ja 7 kaivertamatonta).
Aluekilpailuihin mitalit tilaa ja kustantaa alue.

10.4 Palkitseminen

Suomen mestaruuskilpailuissa 12 –14 v SM-sarjassa jaetaan alku- ja loppukilpailun yhteistuloksen perusteella kolmelle ensimmäiselle SM- mitali.
Aluekilpailuissa 12 – 14 v SM-sarjassa jaetaan tulosjärjestyksessä kolmelle parhaalle aluemestaruusmitalit.

10.5 Kilpailujen toimitsijat

Järjestävällä seuralla on velvollisuus hankkia riittävästi toimitsijoita kilpailujen tekniseen toteutukseen, kuten:

- sihteereitä
- kuuluttaja
- äänentoiston vastaava
- harjoitusvalvoja ja joukkueiden suoritusjärjestyksen valvoja
- esittelyn ja palkintojenjaon vastaavat
- rajavalvojat
- ajanottajat
- lähetit

10.6 Tulokset ja pöytäkirjat

Järjestäjien tulee hoitaa kilpailuista pistepöytäkirjat, yhteenvetopöytäkirjat, kategoriatulokset ja tulosluettelot Voimisteluliittoon. Alkukilpailun tulokset ja loppukilpailun tulosluettelot toimitetaan välittömästi kilpailun jälkeen Voimisteluliiton tiedottajalle ja lehdistölle sekä osallistuville seuroille.

10.7 Muut ohjeet

Mestaruuskilpailujen toteuttamisessa järjestäjien tulee noudattaa Voimisteluliiton laatimia yleisiä ja lajikohtaisia järjestelyohjeita.
Kaikissa Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa noudatetaan Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n Yleisiä kilpailusääntöjä.