

RYTMISEN VOIMISTELUN HARRASTESARJAN SÄÄNNÖT



RYTMISEN VOIMISTELUN HARRASTEKILPAILUSÄÄNNÖT.....	3
1. YLEISTÄ	3
1.1. Kilpailujen järjestäminen.....	3
1.2. Kilpailukutsu.....	3
1.3. Kilpailusarjat.....	3
1.4. Kilpasarjasta harrastesarjaan siirtyvät.....	4
1.5. Harrastekilpailuiden sarjojen palkitseminen ja sijoittuminen	4
1.6. Ilmoittautuminen.....	4
1.7. Osanoton varmistaminen	4
1.8. Kilpailuohjelmat	4
1.9. Kilpailumusiikki.....	4
1.10. Kilpailuasua.....	5
1.11. Kilpailuvälineet.....	5
1.12. Kilpailualue.....	6
2. TUOMARINTISÄÄNNÖT.....	7
2.1. Tuomaripaneeli.....	7
2.2. D1 - Vartalovaikeusosat	7
2.2.1. Yleistä	7
2.2.2. D1 -liikkeiden kriteerit.....	7
2.2.3. Tarkennuksia.....	8
2.3. D2 – Välinevaikeusosat.....	9
2.3.1. Yleistä	9
2.3.2. D2 -liikkeiden kriteerit.....	9
2.3.5. Riskit	11
2.4. Suoritus	12
2.5. Taiteellinen.....	17
2.6. Yhteispisteet.....	17
3. OHJEITA OHJELMAN LAATIMISEEN	18
4. LIITTEET	21
Liite 1: D1 taulukko / vartalonvaikeusosat	21
Liite 2: D2 taulukko / välineliikkeet ilman heittoa.....	21
Liite 3: D2 taulukko / välineliikkeet heitolla ja kiinniotolla	21

RYTMISEN VOIMISTELUN HARRASTEKILPAILUSÄÄNNÖT

1. YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään Rytmisen voimistelun harrastekilpailun ikäsarjojen 8-10, 11-13 ja yli 14-vuotiaiden harrastekilpailut.

Kaikissa kilpailuissa on voimassa myös Voimisteluliiton yleiset kilpailusäännöt.

1.1. Kilpailujen järjestäminen

Rytmisen voimistelun harrastekilpailuja voi järjestää kaikki Voimisteluliiton jäsenseurat.

1.2. Kilpailukutsu

Järjestävä seura julkaisee kilpailukutsun vähintään kuukautta ennen kilpailua Voimisteluliiton ja järjestävän seuran nettisivuilla.

Kilpailukutsussa on mainittava:

1. Järjestävän seuran tai seuryhtymän nimi
2. Kilpailuaika ja -paikka
3. Kilpailuluokat ja syntymäajat
4. Osanottomaksu, sekä mihin mennessä ja kenelle se suoritetaan
5. Milloin ilmoittautumisaika päättyy
6. Kenelle ilmoittautuminen lähetetään
6. Puhelinnumerot, joista saa lisätietoja

1.3. Kilpailusarjat

Rytmisen voimistelun harrastekilpailussa on kolme ikäsarjaa, joiden sisällä on seuraavat välinesarjat:

- | | | |
|----|-----------------|-------------|
| 1. | 8-10-vuotiaat | 1 väline |
| 2. | 8-10-vuotiaat | 2 välinettä |
| 3. | 11-13-vuotiaat | 1 väline |
| 4. | 11-13-vuotiaat | 2 välinettä |
| 5. | 11-13-vuotiaat | 3 välinettä |
| 6. | yli 14-vuotiaat | 1 väline |
| 7. | yli 14-vuotiaat | 2 välinettä |
| 8. | yli 14-vuotiaat | 3 välinettä |
| 9. | yli 14-vuotiaat | 4 välinettä |

8-10-vuotiaiden sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 8, 9 ja 10 vuotta täyttävät tytöt.

11-13-vuotiaiden sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 11, 12 ja 13 vuotta täyttävät tytöt.

Yli 14-vuotiaiden sarjassa kilpailevat kilpailuvuonna 14 vuotta tai enemmän täyttävät tytöt.

1.4. Kilpasarjasta harrastesarjaan siirtyvät

Voimistelijan siirtyessä kilpasarjasta harrastesarjaan, tulee hänen suorittaa seuraavat vähimmäisvaatimukset, kuitenkin enintään ikäsarjan maksimivälinelukumäärä:

Kilpasarja	Harrastekilpailusarja
Asema ja 2.lk	1 väline
3. lk. ja 4. lk	2 välinettä
5. lk. ja 6. lk.	3 välinettä

1.5. Harrastekilpailuiden sarjojen palkitseminen ja sijoittuminen

Sijoitukset 1.-3. Palkitaan mitalein jokaisesta sarjasta.

8-10-vuotiaiden sarjassa ei julkaista pisteitä, vaan osallistujat sijoittuvat kategorioihin. Tällöin osallistujat jaetaan tuloksien perusteella kolmeen eri kategoriaan, A, B ja C.

Ensimmäiset 33% A-kategoriaan, seuraavat 33% B-kategoriaan ja seuraavat 33% C-kategoriaan. Jos voimistelijoita on epäjaollinen luku, sijoitetaan kategoriarajalla olevat voimistelijat voimistelijan edun mukaisesti ylempään kategoriaan.

11-13-vuotiaiden ja yli 14-vuotiaiden sarjoissa julkaistaan välinekohtaiset pisteet, yhteispisteet sekä sijoitukset.

1.6. Ilmoittautuminen

Kilpailuun voivat osallistua Voimisteluliiton jäsen seurat. Kilpailijoilla tulee olla harraste- tai kilpalisenssi sekä urheilutapaturmakorvaavuuden sisältävä vakuutus. Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kirjallisesti järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä. Myöhästyneistä ilmoittautumista järjestäjällä on oikeus periä korotettu ilmoittautumismaksu.

1.7. Osanoton varmistaminen

Osanoton varmistus tulee tehdä kilpailupaikalle saavuttaessa, kuitenkin viimeistään 1 tunti ennen kyseisen sarjan kilpailun alkamista. Osanoton varmistuksen yhteydessä tarkistetaan osallistujan lisenssi sekä vakuutus. Osallistuminen edellyttää kilpailumaksun suorittamista.

1.8. Kilpailuohjelmat

Ohjelmasta annetaan D1-pisteet (vartalovaikeus), D2-pisteet (välinevaikeus), E-pisteet (suoritus) ja A -pisteet (taiteellinen). Jos voimistelija suorittaa ohjelman ilman välinettä, D2-pisteet ovat nolla (0).

1.9. Kilpailumusiikki

Kilpailumusiikin pituus voi olla korkeintaan 1min. 30sek. Musiikissa saa olla ihmisääniä, muttei laulettuja sanoja.

1.10. Kilpailuasus

Kilpailupuvun tulee olla joustavasta materiaalista valmistettu. Hihat voivat olla pitkät tai puku voi olla hihaton, mutta naruolkaimet on kielletty. Pääntie ei saa olla liian syvään uurrettu. Puvussa voi olla pieni hame osa. Puvun kanssa voi käyttää pitkiä trikoita.

1.11. Kilpailuvälineet

Välineen tulee olla sääntöjen mukainen. Välineessä ei saa olla irrallisia koristeita tai nauhoja. Teippaukset hyväksytään. Kilpailijalla voi olla enintään yksi varaväline. Varavälineet voi sijoittaa 15 cm etäisyydelle rajan ulkopuolelle.

Naru

- | | |
|------------|---|
| Materiaali | Naru voi olla synteettistä narua tai luonnonkuitua. Narussa ei saa olla vahvikkeita. |
| Pituus | Narun pituuden tulee olla oikeassa suhteessa voimistelijan pituuteen oikean suoritustekniikan onnistumiseksi. Pituus mitataan perusasennossa naru keskeltä molempien jalkojen alla. Narun päät ulottuvat välille kainalo – olkapää. |
| Narun päät | Narun päissä ei saa olla kädensijoja. Yksi tai kaksi solmua molemmissa päissä sallitaan. Narun päät voivat olla päällystetyt. Naru voi olla koristeltu esim. teipillä. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia. |

Pallo

- | | |
|------------|---|
| Materiaali | Pallon tulee olla voimistelupallo. Pallon materiaali voi olla kumia tai synteettistä ainetta, jolla on kumin joustavuus. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia. |
| Halkaisija | Pallon halkaisija 16 – 20 cm. |

Vanne

- | | |
|------------|--|
| Materiaali | Vanteen tulee olla voimisteluvanne. Vanne voi olla muovia, puuta tai synteettistä materiaalia. Vanne voi olla kokonaan tai osittain päällystetty. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia. |
| Halkaisija | Vanteen halkaisija 60 – 90 cm. |

Keilat

- Materiaali** Keilojen materiaali tulee olla puuta tai muovia. Koristeet eivät saa olla irrallisia tai roikkuvia.
- Koko** Molempien keilojen tulee painaa ainakin 150 g. Keilan pää saa olla enintään 3 cm halkaisijaltaan. Keilojen pituus on oltava 40 – 50 cm.

Nauha

- Materiaali** Nauhakeppi voi olla puuta, muovia tai lasikuitua. Itse nauhan materiaali voi olla satiinia tai tärkkäämätöntä materiaalia.
- Koko** Paksuudeltaan keppi saa olla enintään 1 cm ja pituudeltaan 50 – 60 cm, johon sisältyy nauhamekanismi. Nauha voi olla leveydeltään 4 – 6 cm ja pituudeltaan ainakin 5 m sekä painoltaan ilman keppiä ainakin 35 g.

1.12. Kilpailualue

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

2. TUOMAROINTISÄÄNNÖT

2.1. Tuomaripaneeli

- 2 D1 vartalovaikeusosat
- 2 D2 välinevaikeusosat
- 2 suoritus
- 2 taiteellinen

2.2. D1 – Vartalovaikeusosat

D1 -taulukko: Katso liite 1.

2.2.1. Yleistä

Ainoastaan RV harrastekilpailuihin määritellystä D1 –taulukon liikkeistä voi saada vaikeusarvon. Vaikeusarvon voi saada vain jos liike on merkitty D-lomakkeeseen. Sama liike voidaan laskea vaikeusosaksi vain kerran. Jos sama liike suoritetaan uudelleen, ei sille anneta vaikeusarvoa.

Vaikeusosia on neljä ryhmää: hypyt, tasapainot, piruetit sekä notkeus- ja aaltoliikkeet. Liikkeestä saa vaikeusarvon silloin kun kaikki liikkeen säännöissä mainitut kriteerit täyttyvät.

2.2.2. D1 -liikkeiden kriteerit

Hypyn kriteerit

- Hypyn tulee nousta ilmaan
- Liikkeen muodon tulee olla selvä ja fiksoitu
- Liike tulee suorittaa D1-lomakkeessa määritellyllä liikelaajuudella
- Välineen tulee liikkua vaikeusosan alussa, aikana tai lopussa

Tasapainon kriteerit

- Tasapaino suoritetaan päkiällä tai polvella
- Tasapainon täytyy selvästi pysähtyä
- Liikkeen muodon tulee olla selvä ja fiksoitu
- Liike tulee suorittaa D1-lomakkeessa määritellyllä liikelaajuudella
- Välineen tulee liikkua vaikeusosan alussa, aikana tai lopussa

Piruetin kriteerit

- Suoritetaan korkealla päkiällä
- Liikkeen muodon tulee olla selvä ja fiksoitu
- Liike tulee suorittaa D1-lomakkeessa määritellyllä liikelaajuudella
- Välineen tulee liikkua vaikeusosan alussa, aikana tai lopussa

Notkeus- ja aaltoliikkeet

- Tuki yhdellä tai kahdella jalalla tai muulla vartalonosalla
- Liikkeen muodon tulee olla selvä
- Liike tulee suorittaa riittävällä liikelaaajuudella
- Välineen tulee liikkua vaikeusosan alussa, aikana tai lopussa

2.2.3.Tarkennuksia

Jotta muoto voidaan hyväksyä fiksatuksi, täytyy sen olla hetken aikaa täysin muuttumattomana eli olla ”valokuvamaisesti pysähtynyt ja stabiili”. Esim. pyörivissä liikkeissä tuomarin täytyy varmistaa että rotaation alkaessa vapaa jalka pysyy täysin samassa muodossa liikkeen alusta loppuun. Jos muotoa ei fiksata ollenkaan, menettää liike vaikeusarvon.

Vaikeusosaa ei hyväksytä jos:

- Vartalovaikeuskriteerit eivät täyty
- Väline putoaa (heitosta tai ilman heittoa)
- Voimistelija menettää tasapainon ja ottaa tukea kädellä lattiasta tai välineestä tai voimistelija kaatuu

2.2.4.Vartalovaikeusosien määrä:

8-10-vuotiaiden sarjassa voimistelija voi suorittaa korkeintaan 6 vartalovaikeusosaliikettä, joista 1-2 liikettä jokaista liikesukua.

11-13-vuotiaiden sarjassa voimistelija voi suorittaa korkeintaan 7 vartalovaikeusosaliikettä, joista 1-2 liikettä jokaista liikesukua.

Yli 14-vuotiaiden sarjassa voimistelija voi suorittaa korkeintaan 8 vartalovaikeusosaliikettä, joista 2 liikettä jokaista liikesukua.

Jos voimistelijalla on ohjelmassa kuitenkin yli sallitun määrän vartalovaikeusosia, jätetään arvioimatta nämä ylimääräiset osat ohjelman lopusta lähtien.

2.2.5.D1-pisteiden lähtöarvojen maksimit:

8-10-vuotiaiden sarja	max. 2,4 pistettä
11-13-vuotiaiden sarja	max. 2,8 pistettä
Yli 14-vuotiaiden sarja	max. 3,2 pistettä

2.3. D2 – Välinevaikeusosat

Samaa välineliikettä ei voi suorittaa hyväksytysti useampaa kertaa. D2-pisteiden lähtöarvojen maksimi on 10,00p.

2.3.1. Yleistä

Sama välineliike huomioidaan vain kerran – liikkeen identtinen toistaminen (tarkennus: identtinen vartalonliike ja identtinen välineen käsittely) ei ole mahdollista (poikkeus: hyppysarjat narussa ja vanteessa). Liike tulee suorittaa virheettömästi (ei välineen teknistä virhettä). Jos liikkeen yhdistelmästä jokin osatekijä jää suorittamatta, tuomari huomioi muut osatekijät normaalisti. D2 – vaikeusosia voi suorittaa D1-liikkeiden aikana, tai muiden selkeästi tunnistettavissa olevien vartalonliikkeiden aikana. Yhden vartalonliikkeen aikana on mahdollista suorittaa useampi kuin yksi D2-liike.

2.3.2. D2 -liikkeiden kriteerit

Välineliikkeet ilman heittoa: Katso liite 2.

Välineliikkeet heitolla: Katso liite 3.

2.3.3. D2 Liikkeet ilman heittoa

**D2 –välineliikkeet ilman heittoa voi suorittaa mm.
Seuraavien vartaloliikkeiden yhteydessä**



Vartalo ilmassa

Kaikki hyppy-vaikeusosat/muut hyppyt



Tasapainoliikkeet

Kaikki tasapainovaikeusosat/muut tasapainoliikkeet



Pyörivät liikkeet

Kaikki piruettivaikeusosat

Kaikki horisontaali/vertikaaliakselin suuntaisesti yhdellä jalalla pyörivät liikkeet tai horisontaalitasossa pyörivä liike (esim. siltakaato)

Kaikki kääntyvät hyppy (min. 180 astetta), joiden perusmuoto ei ole kääntyvä

Kaikki "jeté en tournant" hyppy

Takavaakapiruetit (min. 180 astetta)



Liikkuvuus- ja aaltoliikkeet

Kaikki vaikeusosaliikkeet/muut liikkuvuus-/aaltoliikkeet

2.3.4. D2 Heitot ja kiinniotot

Isot heitot

- Heiton on oltava kaksi kertaa voimistelijan korkuinen.

o Matalampia saavat olla vain:



bomerangiheitto



pitkän narun heitto



keiloiden horisontaalitason
heitto

- Heiton arvo + 0.1p.
- Kiinnioton arvo +0.1p.

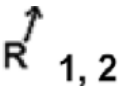
Pienet ja keskisuuret heitot

- Heiton arvo laskee – 0.10 pisteellä
- Näin ollen aina kaksi kriteeriä tarvitaan muodostamaan 0.10 pistettä → välineittäin sääntöön on poikkeuksia

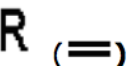
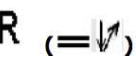
2.3.5.Riskit

Ohjelman välinevaikeusosiin voi lisätä riskejä. Riskin voi tehdä ilman heittoa tai heitolla.

Riski heitolla

	0.30	1. Toiminto	Pyöriminen horisontaali/ vertikaaliakselin ympäri
		2. Toiminto	Kiinniotto horisontaalitasossa pyörivän liikkeen aikana tai heti sen jälkeen
	(+0.1)		Jokaisesta ylimääräisestä pyörivästä liikkeestä välineen ilmalennon aikana
	(+0.1)		Vartalon pyörimissuunnan vaihdos
	(+0.1)		Voimistelijan tason vaihdos (lattia, seisomistaso, ilmalento)
	(+0.3)		Kiinniotto suoraan vartalovieritykseen horisontaalitasossa pyörivän liikkeen aikana (esim. siltakaato)
	(+0.2)		Uusintaheitto horisontaalitasossa pyörivän liikkeen aikana
	(+0.2)		Kiinniotto näkökentän ulkopuolella horisontaalitasossa pyörivän liikkeen aikana tai heti sen jälkeen
Katso mastery -heitot			Riskin arvoa voi lisätä lisäämällä masteryheiton ja/tai –kiinnioton (esim. kiinniotto ilman käsiä, lattialla jne.)

Riski ilman heittoa

	(+0.3)	Pitkä vartalovieritys horisontaalitasossa pyörivän vartaloliikkeen aikana
	(+0.4)	+ 0.1 lattialla käynti
	(+0.5)	+ 0.2 lattiallakäynti + uusintaheitto

2.4. Suoritus

Suoritusvirheet arvioidaan seuraavan taulukon mukaisesti, max. 10,0 pistettä.

Vartaloliikkeiden tekniikka

Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Yleistä	Epätäydellinen liike Tahaton liikkuminen (asennon korjaaminen)		
Perustekniikka	Vartalon virheellinen asento joka kerta 0,1, max 1,0p Tasapanon menetys: Ylimääräinen liike paikoillaan		
		Tasapainon menetys: Ylimääräinen liike liikkuen	Tasapainon menetys, tuki yhdellä tai kahdella kädellä, tai välineellä 0,5p. Kaatuminen 0,7p. Voimistelijan staattisuus
Hypyt		Raskas alastulo	
Tasapainot		Muoto ei fixattu, eikä pysy	
Piruetit		Muoto ei fixattu, eikä selkeä Tuki kannalla pyörimisen aikana	Vartalon painopisteen menetys, lopetus yhden askeleen jälkeen
	Matkustaminen rotaation aikana	Hypähdyksiä rotaation aikana	
Liikkuvuus			
Aaltoliikkeet		Liikkeen jatkuvuuden puute: häiriintynyt tai epäsäännöllinen liike	Vartalon painopisteen menetys, lopetus yhden askeleen jälkeen
Puoliakrobatia- liikkeet		Epätarkka taso/suunta Virheellinen suoritus tekniikka Raskas alastulo	

"Shape not well fixed" Eli fiksattu muoto ei säily. Voimistelija ei fiksatus liikkeen aikana pysy täysin liikkumattomana ja muuntelee asentoa hiukan.

Välineliikkeiden tekniikka

Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Välineen pudotus			Pudotus ja kiinniotto ilman askelia Pudotus ja kiinniotto 1-3 askeleen jälkeen 0,5p. Pudotus ja kiinniotto pitkän liikkumisen jälkeen, 4 tai useampi askel 0,7p. Pudotus ja varavälineen käyttö 0,5p. Välineen pudotus (ei kontaktia) ohjelman lopussa 0,5p.
Heitot	Epätarkka lentorata, haku ilmasta yhdellä askeleella Virheellinen kiinniotto tai apu kädellä tai vartalolla Tahaton vartaloon kosketus, lentoradan häiriintyminen		Epätarkka lentorata, ja haku ilmasta. Askelia 2 tai enemmän
Väline			Välineen staattisuus

Naru

Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Perustekniikka	Virheellinen käsittely: liikelaajuus, muoto, taso, ote ei molemmista päistä joka kerta 0,1 max. 1,0 p.		Solmu narussa
Yhden pään pudotus		Yhden pään pudotus, lyhyt keskeytys ohjelmassa	
Tahaton kietoutuminen			Vartalon tai vartalon osan ympäri, suorituksen häiriintyminen

Hypyt/hyppelyt

Narun pysähdys jalkoihin

Vanne

Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Perustekniikka	Virheellinen käsittely: lontoradan vaappuminen, tason värinä joka kerta 0,1, max 1,0 p.		
Vieritykset	Virheellinen vieritys pompahduksella		
Pyöritykset	Epäsäännöllinen pyöritys (pystytaso)		
Heitot ja kiinniotot	Kiinniotossa kosketus kyynärvarteen		Kiinniotossa kosketus käsivarteen
Läpimenot	Vanteen pysähdys jalkoihin		

Pallo

Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Perustekniikka	Virheellinen käsittely: pallo nojaa rannetta vasten tai palloa puristetaan. joka kerta 0,1, max. 1,0p		
Vieritykset	Virheellinen vieritys pompahduksella		
	Virheellinen, vajaa vieritys vartalolla		

Keilat			
Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Perustekniikka	Virheellinen käsittely joka kerta 0,1, max 1,0p.		
Pienet pyöriytykset ja myllyt	Epäsäännöllinen liike tai liikkeen häiriintyminen Ranteet liian kaukana toisistaan		
Heitot	Keilojen pyörimisen synkronisaation häiriintyminen heiton aikana		
Asymmetriset liikkeet	Epätarkat tasot keilojen liikkeiden aikana		
Kahden keilan pudotukset			Kahden keilan pudotus, ja kiinniotto ilman askelia 0,4p. Kahden keilan pudotus, ja kiinniotto 1-3 askeleen jälkeen 0,6p. Kahden keilan pudotus ja kiinniotto pitkän liikkumisen jälkeen, 4 tai useampi askel 0,8p. Molempien keilojen pudotus ohjelman lopussa 0,6p.

Nauha			
Vähennys	0,1	0,2	0,3 tai enemmän
Perustekniikka	Nauhan kuvion epäsäännöllisyys, silmukat riittämättömän tiiviitä, silmukat eivät ole saman kokoisia Joka kerta 0,1 max. 1,0p. Virheellinen käsittely: epätarkka siirtyminen/taso, keppiä ei pidetä päästä, virheellinen kuviosta toiseen siirtyminen, nauhan näpätys Joka kerta 0,1 max 1,0p.	Solmu ilman ohjelman keskeytystä	Solmu, ohjelma keskeytyy
Tahattomat kietoutumiset			Vartalon tai vartalon osan ympäri, suorituksen häiriintyminen
Heitot ja irrotukset		Nauhan häntä jää tahattomasti lattialle	

2.5. Taiteellinen

Taiteellisen osa-aluetta arvioi 2-4 tuomaria. Taiteellisen maksimipistemäärä on 3p. Tuomari arvioi kaikkien kolmen pääkohdan arvostelukriteerit toteutuu/ei toteudu-periaatteella, eli jokaisesta kriteeristä saa joko taulukon osoittaman pistemäärän tai 0p./arviointikriteeri.

Taiteellista arvioidaan seuraavin arviointikriteerein:

1. Esiintyminen ja yleisilme 0,0 - 1,0p.

- ilmaisu, eläytyminen, tunnetilan välittäminen 0,3p.
- esiintyminen varman oloista ja sujuvaa 0,2p.
- ryhti, voimistelullisuus 0,2p.
- ohjelma vastaa taitotasoa 0,3p.

2. Ohjelman rakenne ja monipuolisuus 0,0 – 1,0p.

- Alueen käyttö 0,2p.
- Monipuolinen välineen käyttö 0,3p.
- Monipuoliset vartalonliikkeet (muut kuin D1-osat) 0,3p.
- Vartalon ja välineen tasot ja suunnat 0,2p.

3. Ohjelman rakenne ja musiikki 0,0 – 1,0p.

- Musiikin rytmin ja liikkeen yhdistäminen 0,2p.
- Ohjelma ilmentää musiikin luonnetta 0,2p.
- Musiikki ikätasolle sopivaa 0,3p.
- Ohjelma yhtenäinen ja eheä kokonaisuus 0,3p.

2.6. Yhteispisteet

Jokaisessa sarjassa yhteispisteet muodostuvat seuraavasti D1+D2+A-E.

Max. pisteet 8-10-vuotiaiden sarjassa ovat $2,4p + 10p + 3p + 10p = 25,4p$.

Max. pisteet 11-13-vuotiaiden sarjassa ovat $2,8p + 10p + 3p + 10p = 25,8p$.

Max. pisteet yli 14-vuotiaiden sarjassa ovat $3,2p + 10p + 3p + 10p = 26,2p$.

3. OHJEITA OHJELMAN LAATIMISEEN

3.1. Ohjelman laatiminen

- Emotionaalisen viestin välittäminen katsojalle ohjelman avulla.
- Katsoja ymmärtää voimistelijan välittämän tunnetilan/viestin.
- Ohjelman koreografiaa ohjaa musiikki, taiteellinen ilmaisu ja ekspressiivisyys

3.2. Musiikki

- Ohjelma tulee suorittaa musiikin säestyksellä, lyhyet tarkoituksenmukaiset tauot ovat sallittuja
- Ohjelmaa, joka suoritetaan tahallaan ilman musiikkia ei arvostella.
- Kaikki instrumentit ovat sallittuja, myös ihmisääni (ilman sanoja)
- Musiikin tulee olla äänitetty CD:lle
- Äänityksestä:
 - o Musiikin alkuun voi äänittää lyhyen äänimerkin
 - o Jokainen musiikki omalle CD:lle
 - o CD:n kanteen voimistelijan nimi, väline, ohjelman pituus, säveltäjä, teoksen nimi
- Musiikin luonne määrittää ohjelman luonteen.
- Musiikin tulee olla rytmiseen voimisteluun sopiva siten, että se tukee voimistelijan liikettä.
- Musiikissa tulee olla selkeä rytmi.
- Voimistelijan liikkeen ja musiikin rytmin on sovittava aukottomasti yhteen.
- Musiikin ja liikkeen harmoniaa tulee painottaa koko ohjelman ajan. Jos näin ei ole, musiikki on käsitettävä taustamusiikiksi.
- Musiikin tulee olla yhtenäinen, ei pelkkä yhdistelmä eri musiikeista

3.3. Koreografia

- Koreografian tulee kuvastaa yhtenäistä viestiä/ideaa ohjelman alusta loppuun siten, että ohjelmassa käytetään kaikkia mahdollisia vartalo- ja välineliikkeitä monipuolisesti
- Liikkeiden yhdistelyn tulee olla sujuvaa ja monipuolista siten, että ne tukevat koreografiaa.
- Vartalovaikeusosat tulee jakaa tasaisesti ohjelmassa.
- Koko kilpailualueella tulee hyödyntää.

3.4. Vartaloliikkeet

- Vartalonliikkeet tulee suorittaa siten, että koko vartalo osallistuu liikkeeseen
- Vartalon liikkeillä tulee korostaa koreografiaa
- Välineliikkeet tulee yhdistää vartaloliikkeisiin (siirtymiset, käden/selän liikkeet, hyppy, käännökset, piruetit jne.)
- Vartalonliikkeiden tulee olla mahdollisimman monipuolisia
- Ohjelman alkuasennon tulee liittyä ohjelman ensimmäiseen liikkeeseen (väline)

3.5. Välineliikkeet

- Välineliikkeet tulee valita tasaisesti eri teknisistä liikkeistä
- Voimistelijalla tulee olla kontakti välineeseen ohjelman alussa ja lopussa
- Välineen käytön tulee olla monipuolista (käsittely, suunnat, tasot, dynamiikka, liikelaajuus)
- Heittojen tulee olla mahdollisimman monipuolisia
- Väline ilmassa vertikaalisessa/horisontaalisessa tasossa, laakana, rotatoivana, eteen/taaksepäin, sivuttain, voimistelija lattialla, seisten, hypyssä jne.
- Mikään taso/suunta ei saa dominoida ohjelmassa. Jokaista tasoa/suuntaa tulisi käyttää max. 2 kertaa ohjelmassa
- Välinettä ei saa käyttää ”koristeena”
- Ohjelmissa voi olla riskejä (katso tarkempi ohjeistus sarjakohtaisista rajoituksista)

3.6. Pre-akrobaattiset liikkeet

- Sallitut pre-akrobaattiset liikkeet:
 - o Kuperkeikat eteen- ja taaksepäin ilman ilmalentoa
 - o Siltakaadot eteen- ja taaksepäin ilman ilmalentoa
 - o Kärrenpyörät ilman ilmalentoa
 - o Ralenkova (siltakaato yhdellä kädellä eteenpäin päätyen istumaan toinen jalka suorana ja toinen jalkapohja maassa)
 - o Olkarullaus/ Venäläinen kuperkeikka (Niskaseisonnasta olan yli rullaus rintaseisannon kautta päinmakuulle tai toisinpäin)
 - o Harppakuperi (harppaushyppy + kuperkeikka)
 - o Siltakaadot ja kärrenpyörät katsotaan erilaisiksi niiden tukipisteen perusteella
- Sallitut liikkeet, joita ei lueta pre-akrobaattisiin liikkeisiin:
 - o Rintaseisonta
 - o Niskaseisonta
 - o Spagaatit lattialla (ilman pysähdystä asennossa)
 - o Yhdellä/kahdella kädellä tuki maasta ilman pysähdystä asentoon

- Kielletyt tekniikat:
 - o Kuperkeikat ja siltakaadot suoritettu ilmalennolla tai pysähdyksellä vertikaalisessa asennossa
 - o Spagaatit pysähdyksellä asennossa
- Pre-akrobaattisia liikkeitä ja sallittuja liikkeitä joita ei lueta pre-akrobaattisiin liikkeisiin voi sisällyttää ohjelmaan huomioiden että:
 - o Ne suoritetaan ilman pysähdystä asennossa ja ilman että ne katkaisevat ohjelman kulkua
 - o Liikkeeseen on yhdistetty välinetekninen liike
 - o Pre-akrobaattisia liikkeitä ei voi toistaa. Liikkeitä voi kuitenkin tehdä sarjassa.

3.7. Monipuolisuus

- Ohjelmassa tulee esittää monipuolisesti myös seuraavia asioita:
 - o Dynaamisuus (ohjelman tempo ja liikkeiden intensiteetti)
 - o Tilan käyttö: suunnat, liikeradat/lentoradat, korkeus, eri tavat liikkua tilassa

4. LIITTEET

Liite 1: D1 taulukko / vartalonvaikeusosat
s. 22-23

Liite 2: D2 taulukko / välineliikkeet ilman heittoa
s. 24-28

Liite 3: D2 taulukko / välineliikkeet heitolla ja kiinniotolla
s. 29-30

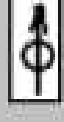
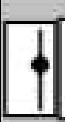
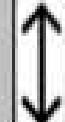
D1 taulukko / Vartalovaikeusosat

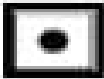
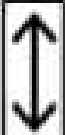
	a	A	B	C	D
	Jännehyppy/Kynttilähyppy	Jännehyppy 180°	Jännehyppy 360° (26.B)		Jännehyppy ≥ 360° (48.D)
	Passé-/Polvennostohyppy	Polvennostohyppy 180° (23.A)		Polvennostohyppy ≥ 360° (23.C)	
	Varsahyppy, polvet ≥ 90°	Varsahyppy 180° (16.A)		Varsahyppy ≥ 360°	
	Kerähyppy, polvet ≥ 90°	Kerähyppy ≥ 180° (25.A)		Kerähyppy ≥ 360° (25.C)	
		Kaurishyppy, jalat ≥ 135°	Kaurishyppy, jalat ≥ 180° (10.B)		Kaurisrengas (10.D)
	Sakshihyppy eteen jalat ≥ 45°	Sakshihyppy eteen jalat ≥ 90° (16.A)	Sakshihyppy eteen, jalat pään tasolle ≥ 120° (16.B)		Kaarikauris (9.E.)
	Sakshihyppy taakse jalat ≥ 45°	Sakshihyppy taakse jalat ≥ 90° (16.A)			Valssihyppy, jalat ≥ 90 (17.D)
		Cabriole eteen, sivulle tai taakse (22.A)		Cabriole 180° (22.C)	
	Suoran jalan hyppy jalka edessä ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka edessä ≥ 90°	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka edessä ≥ 90° (24.B)		
	Suoran jalan hyppy jalka takana ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka takana ≥ 90°	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka takana ≥ 90° (24.B)	Fouetté/käännehyppy (18.C)	Fouetté kaurisasentoon (19.D)
	Suoran jalan hyppy jalka sivulla ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka sivulla ≥ 90° 2 x 0,05p./a-liikkeen yhdistelmä	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka sivulla ≥ 90° (24.B)		
		Rengashyppy, jalka pään tasolla (15.A)	Kasakkahyppy (13.B)		Kasakkahyppy 180° käännöksellä (13.F)
	Vipuhyppy suoriin jaloin ≥ 90°	Vipuhyppy koukun kautta ≥ 135°	Korkean jalan kasakkahyppy käsituella (14.B)	Vipuhyppy kaurisasentoon, jalat ≥ 180 (11.C)	Korkean jalan kasakkahyppy (14.D)
	Kulmaistuntia ilman käsitukea	Passé (1.A)	Passé Tourleant 360° kanta lattiasa	Passé Tourleant 180°	Pencee käsituella (9.D)
	Suoran jalan pito edessä ≥ 45°		Suoran jalan pito edessä ≥ 90° (3.B)		Suoran jalan pito edessä ≥ 90°, Tourleant 180° (3.D)
	Suoran jalan pito takana ≥ 45°		Suoran jalan pito sivulla ≥ 90° (3.B)	Vaaka (9.C)	Suoran jalan pito sivulla ≥ 90° Tourleant (3.D)
	Suoran jalan pito sivulla ≥ 45°		Arabesque ≥ 90° (5.B)	Ristivaaka (6.C)	Arabesque ≥ 90° Tourleant 180° (5.D)
		Polvitasapaino edessä 90° (18.A)	Sivutasapaino käsituella (4.B)	Sivutasapaino ilman käsitukea (4.C)	Sivutasapaino käsituella Tourleant 180° (4.D)
	Polvivaaka käsituella ≥ 90°	Polvitasapaino edessä 90° (18.A)	Atti tude (5.B)		
		Polvitasapaino sivulla 90° (18.A)	Etupito käsiavulla (4.B)	Etupito ilman käsitukea (4.C)	Etupito käsituella Tourleant 180° (4.D)
		Polvitasapaino edessä käsituella (19.A)	Polvitasapaino edessä, korkea jalka (19.B)		
		Polvitasapaino sivulla käsituella (19.A)	Polvitasapaino sivulla, korkea jalka (19.B)	Kasakka (13.C)	Laskeutuva kasakka (13.D)
				Korkean jalan kasakka käsituella (14.C)	Korkean jalan kasakka (15.D)
	0,05	0,1	0,2	0,3	0,4

D1 taulukko / Vartalovaliokoukset

a		A	B	C	D
 Piruetit	Yhden jalan pyörintä, jalat yhdessä eteen 360°	Passé 360° (1.A)		Passé 720° (1.C)	
	Yhden jalan pyörintä, jalat yhdessä taakse 360°	Arabesque 360°, jalka 45° (2.A)		Arabesque 720°, jalka 45° (2.C)	
		Suoran jalan pito 45° edessä 360°		Suoran jalan pito 90° edessä 360° (3.C)	
	shöne 360°	2 shönetä 360°		Arabesque 360° taakse (3.C)	
				Attitude 360° (3.C)	
 Flexit + aallot		Kasakka 360° (13.B)		Suoran jalan fouetté 360° (16.C)	Kasakka 720° (13.D)
		Fouetté 360° (16.B)			Fouetté 720° (16.D)
		Kiskonta-/ korkean jalan piruetti käsituella 360° (4.B)			Kiskonta-/ korkean jalan piruetti ilman kättä 360° (4.D)
	Vartalon aaltoliike taakse polvinistunnassa	Vartalon aaltoliike eteen, taakse, sivulle	Aaltoliike nilkoilla alasmien aikana (31.B)		
	Sukellus eteen, lopettaen taaksetaivutukseen	Työntö ylös lattiaa sillan kautta	Tonneau kahdella jalalla (32.B)		Tonneau Passéssa (Piruetti 1.D)
	Ronde/jalan vienti, jalka 45°		Ronde/jalan vienti, jalka 90° (1.B)		
	Suoran jalan pito 45°, vartalon käännös 180°	Suoran jalan pito 90°, vartalon käännös 180° (1.A)	Korkean jalan pito käsituella, vartalon käännös 180° (4.B)		
	Taaksetaivutus polvinistunnassa	Läpimeno sivuspagaatin kautta	Taaksetaivutus polvinistunnassa, jalan nosto 180° (25.B)		Mexican + taaksetaivutus polvinistunnassa, ilman pysähdystä mexican-asentoon
	Limunpesä		Taaksetaivutus käyntikykyssä (25.B)		Mexican spagaatiasennossa
	Kaurisasento lattialla	Spagaati	Spagaatikäännös sivuspagaatiin		Spagaatipyörintä 360° (30.D)
flexit + aallot	Silta lattiasta aloittaen	Sillasta ylösnousu tai kaatosilta	Siltakaato eteen- tai taaksepäin		Rullaus rinnan ja sillan kautta seisomaan
		Ristivaaka lattialla	Sillan kautta rullaus b-flexiin käsituella		
	Penché lattiasta aloittaen, vartalo 45°, jalat ≥ 135°	Penché lattiasta aloittaen, vartalo vaakatasossa (9.A)	Penché pyörivästä liikkeestä, vartalo vaakatasossa (9.B)		Italian fouetté ilman rotatiota (vaatimus 2 eri muotoa) (5.C)
		Rintaseisonta (hartioiden lattiakosketus sallitaan)	Rintaseisonta + limunpesä		Siltakaato-penché aloittaen lattiasta (9.C)
	Eteentaivutus täysistunnassa "suoralla selällä", lantion kallistus eteen ≥ 45°	Illusiokäännös eteen (20.A)	Killistys ilman käsitukea, lähtö lattiasta (11.B)		Italian fouetté rotatiolla (vaatimus 2 eri muotoa) (6.D)
					Rintaseisonta kääntyen 180° (28.D)
					Kärynpyörä- tai siltakaato-killistys lattiasta (11.C)
					Siltakaato-arabesque
					Siltakaadosta rengasasento, ilman kättä (15.D)
					Euvaaka vartalon taaksetaivutuksella lattiasta aloittaen, jalat 180° (14.D)
0,05		0,1	0,2	0,3	0,4

* liikkeiden perässä oleva koodi (x-x) kertoo liikkeen numerokoodin code of pointsissa

													
	0,1	0,1		0,1		0,1			0,1				
		0,1		0,1					0,1				
	0,1	0,1	0,1	0,1 (kiinniotto)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1			
	0,1		0,1		0,1	0,1	0,1			0,1	spiraalit		
	0,1			0,1				0,1	0,1	0,1	rotaatio vaaka- tasossa	0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1	rotaatio vaaka- tasossa	0,1	0,1

			$\neq$								
	0,1	0,1	0,1*	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
 	0,1	0,1	0,1	0,1 vartalon laaja pyörimis- liike	0,1 ilman käsä - unstable				0,1		
	0,1	0,1 sarjan aikana	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1		0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

*Huom! Ilman käsä: Pomppu lattian kautta ilman käsä tai kiinniotto pompusta ilman käsä

	  	 							 	  	  			
	0,1	0,1	0,1			0,1								
	0,1					0,1								
	0,1	0,1	0,1			0,1								
 	0,1		0,1		0,1	0,1 ilman vartalon laaja - pyörimis- liike	0,1 käsia - unstable					0,1		
	0,1					0,1	0,1						0,1	
	0,1	0,1	0,1 sarjan aikana		0,1	0,1	0,1	0,1 pieni asym. Heitto ja mixed kiinniotto			0,1 erittäin nopea pieni rotaatio		0,1	
	0,1					0,1	0,1		0,1 rotaatio horison- taali tasossa	0,1 kiinniotto kierä- dyksellä		0,1	0,1	
 (+ 0,10)  (+ 0,10)	0,1				0,1		0,1	0,1 asymmetri- nen heitto ja mixed kiinniotto	0,1 rotaatio horison- taali tasossa	0,1 heiton aikana, keilat yhdessä tai vuoro-tellen		0,1	0,1	

0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					

Välineen iso heitto + 0.1p.

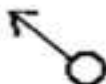
Heitto ilman käsiä



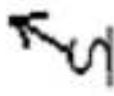
Heitto näkökentän ulkopuolelta



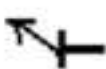
Heitto pyörivällä liikkeellä



Heitto liikkuvuusliikkeellä



Heitto tasapainoliikkeellä



Heitto hypyllä



Heitto jalkojen alta



Heitto läpimenolla



Heitto lattialta



Uusinta heitto



Välineen kiinniotto isosta heitosta + 0.1p.

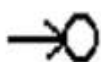
Kiinniotto ilman käsiä



Kiinniotto näkökentän ulkopuolelta



Kiinniotto pyörivällä liikkeellä



Kiinniotto liikkuvuusliikkeellä



Kiinniotto tasapainoliikkeellä



Kiinniotto hypyllä



Kiinniotto jalkojen alta



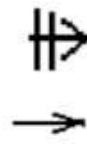
Kiinniotto läpimenolla



Kiinniotto lattialta

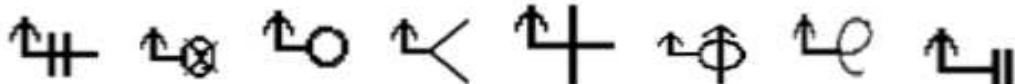


"Mixed kiinniotto"



Välineen pieni ja keskiuuri heitto +0.05p.

(0.05+0.05 = 0.1p)



Heitto ilman käsiä

Heitto näkökentän ulkopuolelta

Heitto pyörivällä liikkeellä

Heitto hypyllä

Heitto jalkojen alta

Heitto läpimenolla

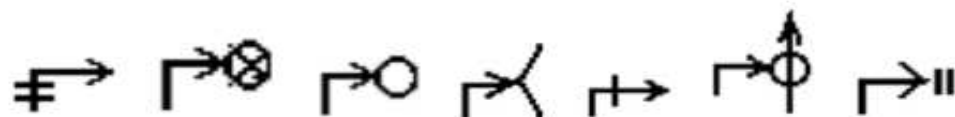
Heitto välineen rotaatiolla

Heitto lattialta

Välineen kiinniotto pienestä ja keskiuuresta

heitosta +0.05p.

(0.05+0.05 = 0.1p)



Kiinniotto ilman käsiä

Kiinniotto näkökentän ulkopuolelta

Kiinniotto pyörivällä liikkeellä

Kiinniotto hypyllä

Kiinniotto jalkojen alta

Kiinniotto läpimenolla

Kiinniotto lattialta