

Suomen Työväen Urheiluliitto ry

Joukkuevoimistelun kilpailusarja yli 35 – vuotiaille

TUL:n JOUKKUEVOIMISTELUN

VAPAA- ja VÄLINEOHJELMAN KILPAILUSÄÄNNÖT SARJA YLI 35V

Säännöt hyväksytyt TUL:n voimistelu- ja tanssijaostossa 4.8.2016

Näillä säännöillä määritellään TUL:n joukkuevoimistelun välinemestaruuskilpailujen syksyn 2016 yli 35 -vuotiaiden sarjan kilpailut näytöskilpailuna.

YLEISTÄ

Kilpailusarjan järjestäminen

Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n voimistelu- ja tanssijaosto on päättänyt myöntää joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen järjestämisoikeuden kokeiluluonteisesti myös yli 35v sarjan osalta järjestettäväksi TUL:n välinemestaruuskilpailujen yhteydessä syksyllä 2016

Kilpailukutsu

Järjestävä seura julkaisee kilpailukutsun vähintään 8 viikkoa ennen kilpailuja **seuran nettisivuilla** tai erillisessä tiedotteessa, jossa on mainittu kaikki kilpailuihin liittyvät tekniset tiedot.

Osanotto-oikeus yli 35v sarjaan

Kilpailusarja on avoin kaikille urheiluseuroille.

Musiikit

Kilpailuohjelman musiikki toimitetaan järjestäjälle kilpailukutsussa ilmoitetuissa muodossa järjestäjän antamien ohjeiden mukaan.

Ilmoittautumisen peruutus

Mikäli joukkue peruuttaa osallistumisen ennen ilmoittautumisajan päättymistä, palautetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Ilmoittautumisajan päätyttyä osallistumismaksua ei palauteta.

Mikäli joukkue peruuttaa tehdyt majoitus- ja ruokailuvaraukset ennen viimeistä tilauspäivää, suoritettut maksut palautetaan kokonaisuudessaan. Sen jälkeen maksujen palautus on mahdollista vain lääkärintodistusta vastaan.

Osanoton varmistus

Osanotto tulee varmistaa kilpailupaikalle saavuttaessa viimeistään yhtä (1) tuntia ennen sarjan alkukilpailun alkamista. Osallistuminen edellyttää joukkueen osanottomaksun suorittamista.

Kilpailujoukkue

Yli 35v sarjassa noudatetaan elokuussa 2016 laadittuja TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston vahvistamia sääntöjä

ARVIOINTI

Tuomaristo ja kilpailujen toteutus

1. TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto vahvistaa sarjan tuomariston.
2. Tuomaristossa on 4 arvostelutuomaria, joista yksi toimii ylituomarina.
3. Valitulla tuomarilla tulee olla voimassa oleva joukkuevoimistelun tuomarikortti tai hän on toiminut tuomarina kahden viimeisen vuoden aikana.
4. Sarjan tuomarit osallistuvat kilpailuja edeltävään tuomarikokoukseen.
5. Kilpailuohjelman laatija tai ohjaaja eivät saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa kilpailee.
6. Tuomarit antavat kokonaissuorituksesta omat pisteensä. Pisteistä alin ja ylin jätetään huomioimatta ja kahden jäljellejäävän keskiarviosta muodostuu joukkueen pistemäärä.
7. Sarjan arvostelutaulukossa käytetään numeroita 4-10 yhden kymmenesosan (0,1) tarkkuudella. Tuomarit lähettävät pisteensä ylituomarille. Kahden keskimmäisen pisteen ero saa olla

0,8 piste 4 - 7,9 välillä
0,4 pistettä 8- 10 välillä

Ylituomari kutsuu tuomarit neuvotteluun jos piste-erot ovat liian suuret ja muulloinkin jos katsoo sen aiheelliseksi.

Ylituomarin tehtävät

Tarkistaa tuomareiden antamat pisteet.

Kutsuu tuomarit neuvotteluun sääntöjen määräämissä tilanteissa.

Tekee pistevähennykset.

- * ajanylitys tai alitus 0,5 pistettä
- * epäesteettinen tai sääntöjenvastainen puku 0, 2 pistettä
- * puuttuva voimistelija 0,5 pistettä
- * jokaisen voimistelijan jokainen rajanylitys 0,1 pistettä
- * ohjelma alkaa tai päättyy rajan ulkopuolella 0,1 pistettä
- * jokainen varavälineen käyttöönotto 0,3 pistettä
- * jos ohjelman päättyessä väline karkaa eikä sitä noudeta, vähennys 0,3 pistettä

Vähennykset tehdään pisteiden keskiarvosta ja vähennys merkitään pöytäkirjaan.

8. Joukkueen vähimmäismäärä on 5 voimistelijaa. Kilpailuihin saa osallistua pienemmälläkin joukkueella, mutta tällöin jokaisesta puuttuvasta voimistelijasta vähennetään 0,5 pistettä
9. Samassa kilpailussa voimistelija saa kilpailla vain yhdessä sarjassa ja yhdessä joukkueessa. Varavoimistelijaa saa käyttää tarvittaessa. Joukkueella voi olla kaksi nimettyä varavoimistelijaa.
10. Ohjelma on vapaavalintainen. Kilpailuun voi osallistua joko vapaa- tai välineohjelmalla.
11. Ohjelman kesto on 2-2.30 min. Aika lasketaan voimistelijoiden ensimmäisestä liikkeestä viimeisen

liikkeen päättymiseen. Ajan ylitystä tai alitusta ei sallita. Vähennys ajan ylityksestä tai alituksesta on 0,5 pistettä.

12. Musiikki on vapaavalintainen. Äänentoistotekniikasta vastaa järjestäjä.

13. Kilpailualueen koko on 13x13m.

14. Joukkueen kilpailupuvun tulee olla yhtenäinen koko joukkueella. Kilpailuasun tulee olla esteettinen eikä se saa estää liikkeen näkyvyyttä.

15. Järjestäjä arpoo alkukilpailun suoritusjärjestyksen ennen kilpailua.

KILPAILUOHJELMAN SOMMITTELU

1. Kilpailuohjelman sommittelun tulee perustua joukkuevoimistelun lajitekniikkaan ja sen pitää olla ikäryhmälle sopiva. Liikkeillä ei ole määrättyä järjestystä.
2. Liikkeiden tulee olla kokonaisliikunnallisia eri liikesuvuista kehiteltyjä ja yhdisteltyjä liikesarjoja.
3. Yhden voimistelijan suorittamat vaikeusosat eivät nosta sommittelun arvoa, mikäli muut voimistelijat eivät tee samanarvoisia liikkeitä samassa tai muussa yhteydessä.
4. Ohjelman tulee tuoda esille voimistelijoiden notkeus, voima, tasapaino, lihashallinta ja dynamiikan vaihtelut
5. Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua sekä sisältää rytmin ja tempon vaihteluja.
6. Ohjelman tulee sisältää vähintään 6 erilaista kuviota, jotka muodostuvat monipuolisesti. Ohjelmassa pitää olla liikkeitä ja liikesarjoja myös eri tasoissa ja eri suunnissa.
7. Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen ja ilmaisullisuuteen sekä liikeyhdistelmien sujuvuuteen.

SOMMITTELUN LISÄVAATIMUKSET VÄLINEOHJELMASSA

1. Välineohjelma perustuu joukkuevoimistelun lajitekniikkaan, johon on lisätty välineille ominaiset liikkeet.
2. Välineen tulee elävöittää sommittelua, eikä se saa olla staattisena "koristeena".
3. Välinettä tulee käsitellä molemmilla käsillä.
4. Välineellä on tehtävä useampia vaihtoja kädestä toiseen ja voimistelijalta toiselle.
5. Ohjelmassa voidaan käyttää useampia erilaisia välineitä. Mikäli ohjelmassa on eri välineitä, tulee kaikkien voimistelijoiden käsitellä kaikkia välineitä ja suorittaa niillä samanarvoisia liikkeitä.
6. Ohjelman alussa ja lopussa vähintään yhdellä joukkueen voimistelijoista on oltava kosketus kaikkiin välineisiin.
7. Välineohjelmissa välineen ja voimistelijan kokonaisvaltainen liikunta tulee olla saumatonta eikä väline saa olla koristeena tai irrallinen osa voimistelijaa.

SUORITUKSEN VAATIMUKSET

1. Joukkueen ja sen ryhmien tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus yhtenäisellä ja täsmällisellä suorituksella.
2. Joukkueen kaikkien voimistelijoiden tulee suorittaa samanarvoiset liikkeet. Yksilösuoritukset eivät nosta suorituksen arvoa.
3. Voimistelijoiden liikunnan tulee pohjautua joukkuevoimistelun lajitekniikkaan ja kokonaisliikuntaan.
4. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka erilaisissa hypyissä, aaltoliikkeissä, vartalonliikkeissä, tasapaino- ja liikkuvuusliikkeissä ja eri liikesukujen liikeyhdistelmissä..
5. Suorituksessa tulee näkyä voimistelijoiden hyvä koordinaatiokyky, kunto-ominaisuudet, varmuus, rytmisyys ja ryhti.
6. Suorituksen tulee pyrkiä ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen.

VÄLINEOHJELMAN SUORITUS

Naru

Narulle tyypillisten liikkeiden tulee painottua sommittelussa. Narulle ominaisia liikkeitä ovat hyppy ja hyppelyt. Otteen narusta tulee olla kevyt, jotta liikkeiden vaatima liikkuvuus ja joustavuus säilyvät. Erilaisten naruliikkeiden aikana narussa tulee säilyä sille ominainen U:n muoto ja narun tulee pysyä tiukkana.

Vanne

Otteen vanteesta tulee olla erittäin kevyt, jotta väline säilyttää liikkuvuutensa, joka taas mahdollistaa sille ominaisten liikkeiden suorittamisen. Vanneohjelmassa pyritään kokonaisliikuntaan ja vanteen suuntien ja tasojen tulee olla selkeitä.

Vanteelle ominaisia liikkeitä ovat pyörytykset, vieritykset, heitot ja heilahdukset sekä akselin ympäri suoritettavat käännöt ja erilaiset kahdeksikot.

Pallo

Voimistelijan ote pallosta tulee olla kevyt ja pallon muotoa myötäilevä.

Palloa ei saa puristaa eikä se saa nojata käsivarteen. Pallolle ominaisia liikkeitä ovat heitot ja kiinniotot, vieritykset ja pompotukset.

Keilat

Keiloille tyypillisiä liikkeitä ovat pyörytykset, myllyt, heitot ja heilahdukset sekä rytmilyönnit ja vieritykset. Ote keiloista on kevyt ja keilaa voidaan pitää kiinni nupista, keilan päästä tai keilan ”vartalosta”.

Nauha

Nauhan keppiä pidetään kevyesti niin että keppi seuraa käden liikettä. Nauhaa voi käsitellä myös niin, että keppi on toisessa kädessä ja nauhan pää ohimenevästi toisessa kädessä.

Tyypillisiä nauhaliikkeitä ovat heilautukset, pyörytykset, spiraalit, serpentiinit ja kahdeksikot.

Nauhaa voi myös heittää.

Nauhan on oltava liikkeessä koko mitaltaan eikä nauhan häntä saa laahata lattiaa.

Muut välineet

Sarjassa yli 35v ovat sallittuja myös muut välineet mm. isot huiivit, kehärummut ym joukkuevoimisteluun sopivat välineet

Eri voimisteluvälineiden käsittelytekniikkaa tarkemmin joukkuevoimistelun nuorempien sarjojen välinekilpailusäännöistä.

Rajavalvojat

Kilpailuissa on vähintään kaksi rajavalvojaa.

Palkinnot

Joukkueet palkitaan järjestäjän päättämällä mitalilla.

Sarjassa jaetaan tapahtumamitali sarjan kolmelle parhaalle.

Sarjassa voidaan myös jakaa kunniapalkinto parhaasta ohjelmakokonaisuudesta

Tulokset ja pöytäkirjat

Järjestäjän tulee hoitaa tulokset ja pöytäkirjat TUL:n joukkuevoimistelusta vastaavalle voimistelu- ja tanssijaoston lajivastaavalle viimeistään kahden viikon kuluttua kilpailuista.