

TUL:n JOUKKUEVOIMISTELUN

VAPAA- ja VÄLINEOHJELMAN KILPAILUSÄÄNNÖT

SARJAT YLI 25V, YLI 35V JA YLI 45 V

Säännöt hyväksytyt TUL:n voimistelu- ja tanssijaostossa 4.8.2016, päivitetty 23.7.2019

1. YLEISTÄ

Näillä säännöillä määritellään TUL:n joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen yli 25-vuotiaiden, 35 -vuotiaiden ja yli 45 -vuotiaiden sarjojen kilpailut.

1.1. Kilpailusarjan järjestäminen

Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n voimistelu- ja tanssijaosto on päättänyt myöntää joukkuevoimistelun mestaruuskilpailuissa järjestämisoikeuden yllämainituille kilpailusarjoille.

1.2. Kilpailukutsu ja ilmoittautuminen

Järjestävä seura julkaisee kilpailukutsun vähintään 8 viikkoa ennen kilpailuja **seuran nettisivuilla** tai erillisessä tiedotteessa, jossa on mainittu kaikki kilpailuihin liittyvät tekniset tiedot. Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kirjallisesti järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä.

1.3. Osanotto-oikeus ja kilpailujoukkue

Joukkueen vähimmäismäärä on 5 voimistelijaa. Joukkueessa 1/3 saa alittaa ikärajan kolmella vuodella. Yläikärajaa ei ole.

Samassa kilpailussa voimistelija saa kilpailla vain yhdessä sarjassa ja yhdessä joukkueessa.

Varavoimistelijaa saa käyttää tarvittaessa. Joukkueella voi olla kaksi nimettyä varavoimistelijaa.

Kilpailusarja on avoin kaikille urheiluseuroille.

1.4. Ilmoittautumisen peruutus

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

1.5. Osanoton varmistus

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

1.5. Kilpailuohjelma

Kilpailuohjelma on vapaavalintainen. Kilpailuun voi osallistua joko vapaa- tai välineohjelmalla.

Kilpailuohjelman kesto on 2.00-2.30 min. Aika lasketaan voimistelijoiden ensimmäisestä liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen.

1.6. Musiikki

Musiikki on vapaavalintainen. Äänentoistotekniikasta vastaa järjestäjä.

Musiikki toimitetaan järjestäjälle kilpailukutsussa ilmoitetuissa muodossa järjestäjän antamien ohjeiden mukaan.

1.7. Kilpailuasua

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

1.8. Kilpailualue

Kilpailualueen koko on 13x13m.

1. Kilpailuohjelman sommittelu tulee perustua joukkuevoimistelun lajitekniikkaan ja sen pitää olla ikäryhmälle sopiva. Liikkeillä ei ole määrättyä järjestystä.
Liikkeiden tulee olla sekä yksittäisiä, että eri liikesukujen yhdistelmiä.
Sommitelun tulee sisältää vähintään **1 vartalonliike jokaisesta seuraavasta vartalonliikeryhmästä**: aaltoliike, vauhtiheitto, kierto
sekä **1 vartalon A-liikesarjaa**, jotka muodostuvat kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.
Tasapainojen ja hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia.
Sommitelun tulee sisältää (erilaisia) tasapainoja ja hyppyjä
Sommitelun tulee sisältää vähintään: 1 yksittäinen **tasapaino ja 1 tasapainosarja**, mikä koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua.
Sommitelun tulee sisältää vähintään 1 yksittäinen **hyppy ja 1 hyp pysarja**, mikä koostuu kahdesta erilaisesta hypystä.
Hyppyjen välissä saa olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä.
2. Yhden voimistelijan suorittamat vaikeusosat eivät nosta sommitelun arvoa, mikäli muut voimistelijat eivät tee samanarvoisia liikkeitä samassa tai muussa yhteydessä.
3. Ohjelman tulee tuoda esille voimistelijoiden notkeus, voima, tasapaino, lihashallinta ja dynamiikan vaihtelut
4. Musiikin tulee vastata sommitelun ideaa ja ilmaisua sekä sisältää rytmin ja tempon vaihteluja.
5. Ohjelman tulee sisältää vähintään 6 erilaista kuviota, jotka muodostuvat monipuolisesti.
Ohjelmassa pitää olla liikkeitä ja liikesarjoja myös eri tasoissa ja eri suunnissa.
6. Sommitelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen ja ilmaisullisuuteen sekä liikeyhdistelmien sujuvuuteen.

2.1 Sommitelun lisävaatimukset välineohjelmassa

1. Välineohjelma perustuu joukkuevoimistelun lajitekniikkaan, johon on lisätty välineille ominaiset liikkeet.
2. Välineen tulee elävöittää sommitelua, 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.

3. KILPILUOHJELMAN 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 vartalonliikkeissä, hypyissä ja 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.

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 kiinniötöt, 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

Sarjoissa yli 35v ja yli 45 v ovat sallittuja myös muut välineet mm. isot huivit, kehärummut ym joukkuevoimisteluun sopivat välineet

Eri voimisteluvälineiden käsittelytekniikkaa tarkemmin joukkuevoimistelun nuorempien sarjojen välinekilpailusäännöistä.

4. ARVIOINTI

4.1 Tuomaristo ja

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto vahvistaa sarjan tuomariston.

Tuomaristossa on 4 arvostelutuomaria, joista yksi toimii ylituomarina.

Valitulla tuomarilla tulee olla voimassa oleva vähintään 2 lk:n joukkuevoimistelun tuomarikortti.

Sarjan tuomarit osallistuvat kilpailuja edeltävään tuomarikokoukseen.

Kilpailuohjelman laatija tai valmentaja eivät saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa kilpailee.

4.2 Kilpailujen toteutus

Kilpailu toteutetaan yhden päivän kilpailuna

Tuomarit antavat kokonaissuorituksesta omat pisteensä. Pisteistä alin ja ylin jätetään huomioimatta ja kahden jäljelle jäävän keskiarviosta muodostuu joukkueen pistemäärä.

Sarjan arvostelutaulukossa käytetään numeroita 4-10 yhden kymmenesosan (0,1) tarkkuudella. Tuomarit lähettävät pisteensä ylituomarille. Kahden keskimmäisen pisteen ero saa olla

0,8 pistettä 4 - 7,9 välillä

0,4 pistettä 8- 10 välillä

4.3 Ylituomarin tehtävät

Ylituomari tarkistaa tuomareiden antamat pisteet. Ylituomari kutsuu tuomarit neuvotteluun, jos piste- erot ovat liian suuret ja muulloinkin jos katsoo sen aiheelliseksi.

Ylituomari tekee pistevähennykset:

- * ajanylitys tai alitus 0,5 pistettä
 - * epäesteettinen tai sääntöjen vastainen 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.

4.4 Rajavalvojat

Kilpailuissa on vähintään kaksi rajavalvojaa.

5. KILPAILUN TEKNINEN TOTEUTUS

5.1 Palkitseminen

Joukkueet palkitaan järjestäjän päättämällä mitalilla.

Sarjassa jaetaan tapahtumamitali sarjan kolmelle parhaalle. Sarjassa voidaan myös jakaa kunniapalkinto parhaasta ohjelmakokonaisuudesta.

5.2 Tulokset ja pöytäkirjat

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