
***TUL:N JOUKKUEVOIMISTELUN VAPAA- JA VÄLINEOHJELMAN KILPAILUSÄÄNNÖT
SARJOISSA YLI 25-VUOTIAAT, YLI 35-VUOTIAAT JA YLI 45-VUOTIAAT***



Sisällysluettelo

1 Yleistä

- 1.1 *Kilpailujen järjestäminen*
- 1.2 *Kilpailukutsu ja ilmoittautuminen*
- 1.3 *Kilpailusarjat*
- 1.4 *Osanotto-oikeus ja osanoton varmistus*
- 1.5 *Kilpailujoukkue*
- 1.6 *Kilpailuohjelma*
 - 1.6.1 *Yleistä*
 - 1.6.2 *Ohjelman pituus*
 - 1.6.3 *Musiikki*
 - 1.6.4 *Kilpailuasua*
 - 1.6.5 *Kilpailualue*

2 Sommittelun vaatimukset

- 2.1 *Sommittelun yleiset vaatimukset*
- 2.2 *Sommittelun vaatimukset välineohjelmassa*

3 Suorituksen vaatimukset

- 3.1 *Yleistä*
- 3.2 *Suorituksen välinetekniset vaatimukset*

4 Arviointi

- 4.1 *Pisteiden muodostuminen*
- 4.2 *Tuomaristo*
- 4.3 *Tuomarin tehtävät*
- 4.4 *Ylituomarin tehtävät*
- 4.5 *Rajatuomarin tehtävät*
- 4.6 *Ajanottajat*

5 Palkitseminen

6 Tulokset ja pöytäkirjat

TUL:n joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen vapaa- ja välineohjelman kilpailusäännöt sarjoissa yli 25-vuotiaat, yli 35-vuotiaat ja yli 45-vuotiaat

1 Yleistä

Näillä säännöillä määritellään TUL:n joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen yli 25-vuotiaiden, 35-vuotiaiden ja yli 45-vuotiaiden sarjojen kilpailut. Nämä säännöt pohjautuvat TUL:n joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen vuoden 1989 sääntöihin.

Näiden sarjojen kilpailu toteutetaan yhden päivän kilpailuna.

1.1 Kilpailujen järjestäminen

Yli 25-vuotiaiden, yli 35-vuotiaiden ja yli 45-vuotiaiden sarjoissa järjestetään TUL:n mestaruuskilpailut. Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n voimistelu- ja tanssijaosto voi myöntää näiden kilpailusarjojen järjestämisoikeuden myös muiden TUL:n voimistelukilpailujen yhteyteen.

1.2 Kilpailukutsu ja ilmoittautuminen

Järjestävä seura julkaisee kilpailukutsun vähintään 6 kuukautta ennen kilpailuja www.tul.kisanet.fi -palvelussa ja seuran nettisivuilla tai erillisessä tiedotteessa, jossa on mainittu kaikki kilpailuihin liittyvät tekniset tiedot. Kilpailuihin ilmoittautuminen on tehtävä kirjallisesti järjestäjien ilmoittamaan määräaikaan mennessä.

1.3 Kilpailusarjat

Samassa kilpailussa voimistelija saa kilpailla vain yhdessä sarjassa ja yhdessä joukkueessa. Joukkueella voi olla kaksi nimettyä varavoimistelijaa. Varavoimistelijaa saa käyttää tarvittaessa. Kilpailusarjat ovat avoimia kaikille urheiluseuroille.

1.4 Osanotto-oikeus ja osanoton varmistus

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

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

1.5 Kilpailujoukkue

Joukkueen vähimmäismäärä on viisi (5) voimistelijaa. Joukkueessa 1/3 saa alittaa ikärajan kahdella vuodella.

1.6 Kilpailuohjelma

1.6.1 Yleistä

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

1.6.2 Ohjelman pituus

Kilpailuohjelman kesto on 2 minuuttia – 2 minuuttia 45 sekuntia. Aika lasketaan yhden voimistelijan ensimmäisestä liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen.

1.6.3 Musiikki

Musiikki on vapaavalintainen ja ideaa tukeva. Musiikki on hengeltään ja sanoitukseltaan ikäryhmälle sopiva. Valitun musiikin sanoitus, teema ja idea eivät saa olla ristiriidassa keskenään. Musiikin rakenne ja liike yhdistyvät tasapainoisesti, musiikki ei anna vaikutelmaa taustamusiikista.

Musiikki ei saa olla poliittisesti tai uskonnollisesti kantaaottava eikä ihmisyyttä loukkaava. Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua sekä sisältää rytmin ja tempojen vaihteluja.

Musiikkikoosteen tulee olla laadultaan hyvä. Järjestäjä vastaa äänentoistotekniikasta. Musiikki toimitetaan järjestäjälle kilpailukutsussa ilmoitetuissa muodossa.

1.6.4 Kilpailuasun

Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen koko joukkueella. Kilpailuasun tulee olla esteettinen eikä se saa estää liikkeen näkyvyyttä. Kilpailuasun tukee valittua ideaa.

1.6.5 Kilpailualue

Kilpailualueen koko tulee olla vähintään 13mx13m.

2 Sommittelun vaatimukset

2.1 Sommittelun yleiset vaatimukset

Kilpailuohjelman sommittelun tulee perustua joukkuevoimistelun lajitekniikkaan. Sommittelun tulee sisältää vaihtelevasti eri liikesukuja ja niiden yhdistelmiä.

Sommittelun tulee sisältää vähintään:

Vartalon liikkeet:

- yksi (1) vartalonliike jokaisesta seuraavasta vartalonliikeryhmästä: aaltoliike, vauhtiheitto, kierto, taivutus ja kallistus
- vähintään yksi (1) kolmen vartalonliikkeen sarja, joka muodostuu kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä.

Tasapainot:

- vähintään kaksi (2) yksittäistä **tasapainoliikettä ja yksi (1) tasapainosarja**, mikä koostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta. Tasapainosarjassa liikkeiden välissä tukijalka saa vaihtua.

Hypyt:

- vähintään yksi (1) yksittäinen **hyppy ja yksi (1) hyppysarja**, mikä koostuu kahdesta erilaisesta hypystä.

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

Tasapainojen ja hyppyjen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Liikkeillä ja liikesarjoilla ei ole määrättyä järjestystä

Ohjelman tulee tuoda esille voimistelijoiden liikkuvuus, voima, tasapaino, lihashallinta ja kunto-ominaisuudet.

Ohjelman tulee sisältää vähintään kuusi (6) erilaista kuviota, jotka muodostuvat monipuolisesti. Ohjelmassa pitää olla liikkeitä ja liikesarjoja eri tasoissa ja eri suunnissa. Sommittelun tulee pyrkiä omaperäisyyteen ja ilmaisullisuuteen sekä liikeyhdistelmien sujuvuuteen.

Ohjelma on idealtaan ja ilmaisultaan monipuolinen ja esteettinen kokonaisuus, mikä näkyy liikekielessä ja esittäjien luontevassa ilmaisussa läpi ohjelman. Sommittelun ilmaisullisuudessa hyödynnetään liikkeiden ja liikesarjojen sisällä tempon, dynamiikan ja voiman vaihteluita. Ilmaisun tulee olla luontevaa ja syntyä liikkeistä, liikesarjoista ja valitusta ideasta.

2.2 Sommittelun vaatimukset välineohjelmassa

Välineohjelma perustuu joukkuevoimistelun lajitekniikkaan, johon on lisätty välineille ominaiset liikkeet. Välineen tulee elävöittää sommittelua, eikä se saa olla staattisena "koristeena".

Välinettä tulee käsitellä molemmilla käsillä. Välineellä on tehtävä useampia vaihtoja kädestä toiseen ja voimistelijalta toiselle.

Ohjelmassa voidaan käyttää myös kahta eri välinettä. Mikäli ohjelmassa on eri välineitä, tulee kaikkien voimistelijoiden käsitellä kaikkia välineitä ja suorittaa niillä samanarvoisia liikkeitä.

Ohjelman alussa ja lopussa vähintään yhdellä joukkueen voimisteliijoista on oltava kosketus kaikkiin välineisiin. Välineohjelmissa välineen ja voimistelijan kokonaisvaltainen liikunta tulee olla saumatonta eikä väline saa olla koristeena tai irrallinen osa voimistelijaa.

3 Suorituksen vaatimukset

3.1 Yleistä

Joukkueen tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus yhtenäisellä ja täsmällisellä suorituksella. Joukkueen kaikkien voimistelijoiden tulee suorittaa samanarvoiset liikkeet. Yksilösuoritukset eivät nosta suorituksen arvoa.

Voimistelijoiden liikunnan tulee pohjautua joukkuevoimistelun lajitekniikkaan ja kokonaisliikuntaan. Suorituksessa tulee näkyä hyvä suoritustekniikka erilaisissa vartalonliikkeissä, hypyissä ja tasapainoissa sekä eri liikesukujen yhdistelmissä.

Suorituksessa tulee näkyä voimistelijoiden hyvä koordinaatiokyky, kunto-ominaisuudet, varmuus, rytmisyys ja ryhti. Suorituksen tulee pyrkiä ilmaisullisuuteen ja esteettisyyteen.

3.2 Suorituksen välinetekniset vaatimukset

Naru

Narulle tyypillisten liikkeiden tulee painottua sommittelussa. Narulle ominaisia liikkeitä ovat hypyt 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 pyöriytykset, 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 käsivarteeseen. Pallolle ominaisia liikkeitä ovat heitot ja kiinniotot, vieritykset ja pompotukset.

Keilat

Keiloille tyypillisiä liikkeitä ovat pyöriytykset, 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, pyöriytykset, spiraalit, serpentiinit ja kahdeksikot. Nauhaa voi myös heittää. Nauhan on oltava liikkeessä koko mitaltaan eikä nauhan häntä saa laahata lattiaa.

Muut välineet

Kaikissa sarjoissa myös muut joukkuevoimisteluoohjelmaan sopivat välineet ovat sallittuja esim. isot huivit, kehärummut tai lautaset.

4 Arviointi

4.1 Pisteiden muodostuminen

Joukkueen kokonaispisteet muodostuvat sommittelun ja suorituksen osa-alueiden yhteenlasketuista pisteistä. (Kts arviointilomake)

Tuomareiden antamista pisteistä alin ja ylin jätetään huomioimatta ja kahden jäljelle jäävän keskiarvosta muodostuu joukkueen pistemäärä. Joukkueen sommittelupisteisiin sisältyy sekä tekninen että taiteellinen osaaminen. Pisteitä voi saada myös onnistuneesta kokonaisuudesta, kun joukkueen tekemisestä välittyy esim. elämyksellisyys, vaikeuttavuus, herkkyys, energisyys ja urheilullisuus.

Ohjelman maksimipistemäärä on 10 pistettä. Pisteet muodostuvat seuraavasti:

- sommittelu enintään 2.8 pistettä
- suoritus enintään 2.8 pistettä
- onnistunut kokonaisuus enintään 0.4 pistettä
- lähtöpisteet 4.0 pistettä.

4.2 Tuomaristo

Tuomaristossa on neljä (4) arvostelutuomaria, joista yksi toimii ylituomarina. TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto järjestää tuomarikoulutuksen tämän kilpailun säännöistä. Kilpailuohjelman laatija tai joukkueen valmentaja eivät saa toimia tuomarina sarjassa, jossa hänen joukkueensa kilpailee. Valittujen tuomareiden tulee osallistua kilpailuja edeltävään tuomarikokoukseen.

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto vahvistaa sarjan tuomariston.

4.3 Tuomariston tehtävät

Tuomarit antavat pisteensä itsenäisesti yhden kymmenesosan (0,1) tarkkuudella. Tuomarit lähettävät pisteensä ylituomarille.

Kilpailusuorituksen arvioinnissa käytetään numeroita 4-10 yhden kymmenesosan (0,1) tarkkuudella. Alin pistemäärä on neljä (4) ja ylin kymmenen (10) pistettä. Tuomarin antama kokonaispistemäärä on enintään kymmenen (10) pistettä .

Tuomarit lähettävät pisteensä sarjan ylituomarille. Kahden keskimmäisen pisteen ero saa olla: **0,8** pistettä 4 – 7,9 välillä ja **0,4** pistettä 8 – 10 välillä.

4.4 Ylituomarin tehtävät

Ylituomari tarkistaa tuomareiden antamat pisteet. Kahden keskimmäisen pisteen ero saa olla:

- **0,8** pistettä 4 – 7,9 välillä
- **0,4** pistettä 8 – 10 välillä.

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

Ylituomari tekee pistevähennykset:

- ajan ylitys tai alitus 0,5 pistettä
- epäesteettinen tai sääntöjen vastainen puku 0,2 pistettä
- puuttuva voimistelija 0,5 pistettä
- jokaisen voimistelijan/välineen 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.

4.5 Rajavalvojat

Kilpailuissa on vähintään kaksi rajavalvojaa. Valvojat ilmoittavat kaikista rajanylityksistä välittömästi suorituksen jälkeen kirjallisesti sarjan ylituomarille.

4.6 Ajanottajat

Kilpailuissa on kaksi ajanottajaa. Ajanottajat ilmoittavat ajanylityksestä tai alituksesta näyttämällä molemmat kellot välittömästi kilpailusuorituksen jälkeen sarjan ylituomarille.

5 Palkitseminen

Sarjojen kolme parasta joukkuetta palkitaan TUL:n mestaruusmitalilla, Sarjoissa voidaan jakaa myös kunniapalkintoja parhaista ohjelmakokonaisuuksista.

6 Tulokset ja pöytäkirjat

Järjestäjän tulee huolehtia tulokset ja pöytäkirjat TUL:n joukkuevoimistelun lajivastavalle viimeistään kahden viikon kuluttua kilpailuista.