



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



Finlands gymnastikförbund,
Tävlingsreglemente för kvinnlig artistisk
gymnastik år 2025
(Kansallinen kilpailujärjestelmä, NTV 2025)

Svensk översättning
15.1.2025 (Karolina Stenfors-Roiha)



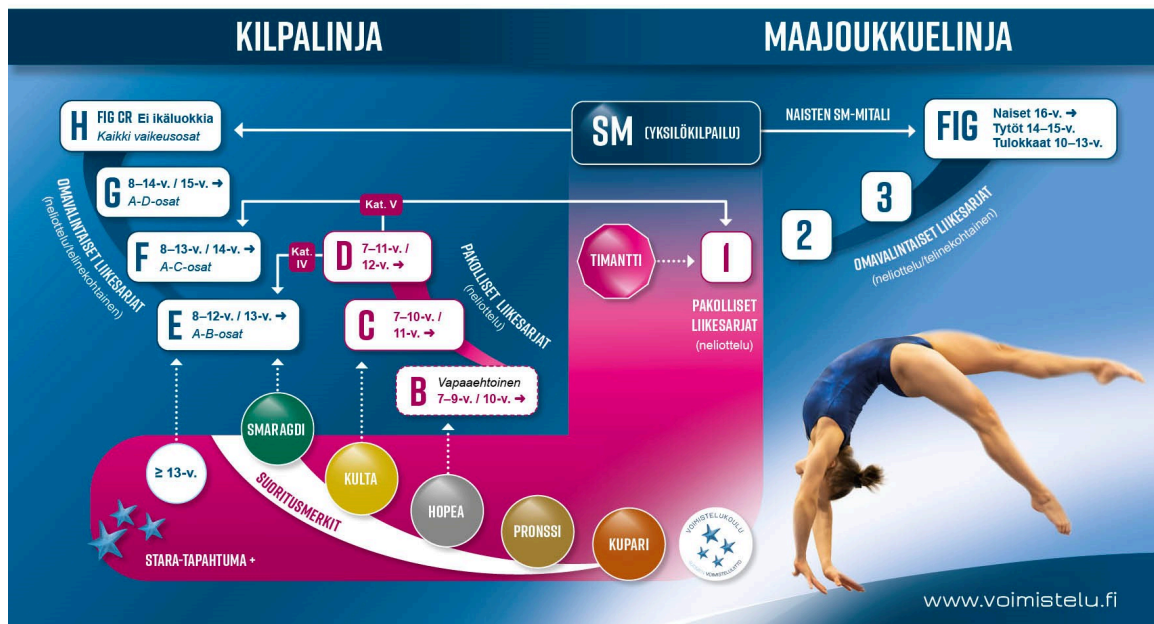
SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TÄVLINGSSYSTEMET FÖR KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN KILPAILUJÄRJESTELMÄ



OBS GAMMAL VERSION!

REGLER FÖR TÄVLINGAR

I förbundets tävlingar följs Gymnastikförbundets och det internationella förbundets regler (FIG).

Länkar:

Suomen Voimisteluliiton säännöt

<https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/saannot/>

Voimisteluliiton säännöt

Toimintaohjesäännöt

Yleiset kilpailu- ja kurinpitösäännöt

Internationella förbundets regler (FIG)

<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php>

FIG Technical Regulations

FIG, Code of Ethics

FIG, General Judges Rules

Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG) lajikohtaiset säännöt

<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#3>

WAG Code of Points ja sen päivitykset (Newsletter & Help Desk)

WAG Specific Judges' Rules

Yleiset lajien voimistelukilpailujen järjestämisohteet

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/kilpailun-jarjestajalle/>

DELTAGANDERÄTT

För att kunna delta måste gymnasten ha en ansvarig tränare på plats under hela tävlingens gång (uppvärmning, redskapsprovning, tävling). Tränarens namn anmäls i samband med tävlingsanmälan.

Musiken ska laddas i Kisanet-programmet i samband med tävlingsanmälan, om inte annat nämns i tävlingsinbjudan.

KILPALINJA

Före man deltar i sin första tävling ska gymnasten ha utfört gymnastikförbundets stjärna-, koppar-, brons- och silvermärke, samt ha deltagit på minst ett Stjärna-evenemang.

Man kan börja tävla i klass B då man utfört silvermärket och i klass C då man utfört guldmärket.

För att kunna tävla måste man vara sju (7) år gammal. Det året man fyller sju får man börja tävla på hösten (år 2025 kan födda 2018 börja tävla tidigast på hösten).

Man kan börja tävla antingen i klass B eller klass C.

Efter att guldmärket är färdigt kan man börja med smaragdmärket. Då man gjort smaragdmärket (eller diamanmärket) och fått stigpoäng från klass D (kategori IV), kan gymnasten flytta till klass E.

Om gymnasten får minst kategori V i klass D, och fortsätter på Kilpalinja, rekommenderas klasserna F, G eller H. Om man utöver kategori V i klass D har gjort diamanmärket, kan gymnasten också börja tävla på landslagslinjen i klass MJ1. Då man tävlat i klass MJ1 får man inte mera delta i klass D.

Gymnaster kan det året då de fyller 13 år välja fritt vilken Kilpalinja tävlingsklass de tävlar i (B-H) och de behöver inte delta i Stjärna-evenemang före de börjar tävla. Då de flyttar från en klass till en annan sker det endast uppåt.

LANDSLAGSLINJEN

Gymnaster som strävar till att tävla på landslagslinjen måste utföra diamantmärket. Diamantmärket kan göras efter att guldmärket är gjort och tidigast det året då gymnasten fyller 8 år, på hösten.

På landslagslinjen börjar man tävla i klass MJ1. Då gymnasten har fått kategori V i klass D OCH har gjort diamantmärket kan hon börja tävla på landslagslinjen i klass MJ1.

Gymnaster kan tävla samtidigt i klass MJ1 och i Kilpalinja klass E-H, tills man har fått stigpoäng från klass MJ1 (32 poäng). Först efter att man fått stigpoäng i klass 1 räknas man som gymnast på landslagslinjen. Efter detta måste gymnasten fortsätta att tävla endast på landslagslinjen i klass MJ1 eller MJ2.

Om en gymnast som tävlar i klass E-H vill flytta till landslagslinjen men inte har fått kategori V i klass D, kan hon delta i en tävling i klass D som "utomstående", för att försöka få stigpoäng

FLYTTNING AV KLASS

Man framskrider på Kilpalinja enligt reglerna. Stigpoängen räknas genast då man uppnått dem.

FLYTTNING AV KLASS PÅ KILPALINJA för gymnaster under 13 år

Stigpoängen för att flytta upp en klass är:

- Från B till C: tränarens val
- Från C till D: minst kategori IV
- från D till E: minst kategori IV
- Från D till MJ1: minst kategori V
- Från E och F: En ny klass rekommenderas då gymnasten fått minst **1,5 poäng** i specialkrav (CR) på redskapen barr, bom och matta, samt E-poäng från alla fyra redskap som är minst 7,50 - ELLER totalpoäng i mångkamp som är minst **41.5 poäng**.
- från G: En ny klass rekommenderas då gymnasten fått minst **2,0 poäng** i specialkrav (CR) på redskapen barr, bom och matta, samt E-poäng från alla fyra redskap som är minst 7,50 - ELLER totalpoäng i mångkamp som är minst **43 poäng**.

FLYTTNING AV KLASSTÄLLNING PÅ LANDSLAGSLINJEN

- Från klass MJ1 får man flytta till klass MJ2 då man fått minst 32 poäng i mångkamp
- Från klass 2 till klass 3 kan man flytta då man fått:
 - i tävlingar under samma kalenderår där CR-poäng från redskapen barr, bom och matta är minst **2,5 poäng** OCH E-poäng som är minst 7,50 ELLER i mångkamp totalpoängen minst **49 poäng**

I FIG-klassen tävlar "tulokkaat", flickor och damer i samma klass men med egna ålderskrav

- Pre-nuoret: 10–13 år År 2025: 2012–2015 födda
- Flickor (nuoret): 14–15 år År 2025: 2010–2011 födda
- Damer (naiset): 16 år och äldre År 2025: 2009 födda och äldre

En gymnast som har utfört diamantmärket får delta i FIG klassen, om hon har fått minst 44 poäng i mångkamp i en kvaltävling (näyttökilpailu). I fall av ändring av tävlingsklass ska detta meddelas till NTV grenchef.

Om en gymnast får en FM-medalj (damklass) får hon byta tävlingsklass till FIG-klassen (damer) om hon vill. Klassbytet ska informeras till NTV grenchef. Man kan inte flytta ner till föregående klass då man en gång har tävlat i en högre klass. Man kan inte flytta tillbaka till Kilpalinja om man tävlat på Landslagslinjen. Undantag till detta är Junnugym och Voimistelupäivät:s lagtävlingar, som har egna regler.

Om en gymnast vill flytta ner en klass på Kilpalinja eller från landslagslinjen till Kilpalinja ska man skicka in en ansökan om saken till: NTV kehittämisryhmä LAR, satu.murtonen@voimistelu.fi

ÅLDERSINDELNING I KILPALINJA

På Voimistelupäivät tävlar man alltid i två åldersklasser på Kilpalinja. I andra tävlingar får arrangörerna välja om de delar in gymnasterna i åldersklasser. I sådan fall används följande åldersklasser:

Klass B: 7–9 år / 10 år och äldre

- Våren 2025: 2016–2017 födda / 2015 och äldre
- Hösten 2025: 2016–2018 födda / 2015 och äldre
- Våren 2026: 2017–2018 födda / 2016 och äldre
- Hösten 2026: 2017–2019 födda / 2016 och äldre

Klass C: 7–10 år / 11 år och äldre

- Våren 2025: 2015–2017 födda / 2014 och äldre
- Hösten 2025: 2015–2018 födda / 2014 och äldre
- Våren 2026: 2016–2018 födda / 2015 och äldre
- Hösten 2026: 2016–2019 födda / 2015 och äldre

Klass D: 7–11 år / 12 år och äldre

- Våren 2025: 2014–2017 födda / 2013 och äldre
- Hösten 2025: 2014–2018 födda / 2013 och äldre
- Våren 2026: 2015–2018 födda / 2014 och äldre
- Hösten 2026: 2015–2019 födda / 2014 och äldre

Klass E: 8–12 år / 13 år och äldre

- Våren 2025: 2013–2016 födda / 2012 och äldre
- Hösten 2025: 2013–2017 födda / 2012 och äldre
- Våren 2026: 2014–2017 födda / 2013 och äldre
- Hösten 2026: 2014–2018 födda / 2013 och äldre

Klass F: 8–13 år / 14 år och äldre

- Våren 2025: 2012–2016 födda / 2011 och äldre
- Hösten 2025: 2012–2017 födda / 2011 och äldre
- Våren 2026: 2013–2017 födda / 2012 och äldre
- Hösten 2026: 2013–2018 födda / 2012 och äldre

Klass G

- inga åldersklasser



Klass H

- Inga åldersklasser

TÄVLINGSDRÄKT

I de obligatoriska klasserna på Kilpalinja rekommenderas en ärmlös dräkt. I Kilpalinjaklassernas tävlingar får gymnasterna använda shorts eller långa trikåer tillsammans med gymnastikdräkten.

MEJK OCH HÅRFÄRGER

Gymnaster under 12 år får inte använda make-up på tävlingar. För äldre gymnaster är make-up tillåten. Om man använder make-up rekommenderas naturlig och mild make-up. I uppvisningar och tema-tävlingar som t.ex. Voimistelupäivät:s lagtävlingar är make-up tillåten.

Tvättbara hårfärger är förbjudna i alla åldersklasser. Man får använda ett mildt glitterhårspray.

LICENSKRAV

Klass	Licenskrav
Stara-evenemang	NTV Stara-licenssi
VP Masters-sarjat ja Special Olympics	NTV harrastelisenssi
Kilpalinja ja maajoukkuelinja	NTV kilpalisenssi A

Läs mera om licenser på nätet:

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/>

REDSKAPSPROVNING OCH TÄVLING

Tävlingarna ska i första hand ordnas live, men tävlingens arrangör kan välja att ordna tävlingen också som distanstävling. Då föreningar ansöker om en tävling måste man meddela om man tänkt ordna tävlingen som distanstävling. I kisanet måste man även skriva ut att det är frågan om en distanstävling. Anvisningar för ordnandet av distanstävlingar finns i slutet av detta material.

Tävlingens arrangör är ansvarig för eventuella begränsningar av antal och andra specialarrangemang, dock så att man följer förbundets och myndigheternas anvisningar.

- Man kan begränsa antal deltagare per klass i Kisanet
- Man kan begränsa antal i publiken eller hålla tävlingen helt utan publik
- Arrangörerna lagar instruktioner för uppvärmning (20-30 min) och redskapsprovning och ser till att instruktionerna och tidtabellen följs

Redskapsprovning på tävlingar i Kilpalinja och Landslagslinjen görs enligt nedanstående anvisningar:

Klass B-D utför redskapsprovning enligt följande:

- 20-30 minuter före tävlingens början ordnas en allmän uppvärmning under vilken gymnasterna inte får använda redskapen; parterr och mattor får dock användas.
- Efter uppvärmningen ordnas inmarsch och förflyttning till det första redskapet.
- På hopp delas gruppen på två
 - den första halvan provar (två hopp) och tävlar därefter
 - den andra halvan provar och tävlar därefter
- På barr, bom och parterr provar först de tre första gymnasterna, varefter den första gymnasten tävlar
 - till näst provar den fjärde och den andra tävlar
 - till näst provar den femte och den tredje tävlar osv
 - provtiden är 60 sek eller en serie per gymnast
 - man kan alternativt istället använda olika provningsredskap och tävlingsredskap
- Gymnaster från samma förening ska sättas i samma grupp. Om en förening har många gymnaster kan dessa sättas i olika grupper.
- Tävlingarna och redskapsprovningarna kan arrangeras i flera olika omgångar (SUB).

Redskapsprovning i klass E-F och klass MJ1

- 20-30 minuter före tävlingens början ordnas en allmän uppvärmning under vilken gymnasterna inte får använda redskapen; parterr och mattor får dock användas.
- Efter uppvärmningen ordnas inmarsch och förflyttning till det första redskapet.
- På hopp delas gruppen på två
 - o den första halvan provar (två hopp) och tävlar därefter
 - o den andra halvan provar och tävlar därefter
- På barr, bom och matta - 1min/gymnast
 - o det rekommenderas att man delar in gruppen i mindre 4-8 gymnasters grupper. Då den första lilla gruppen har provat och tävlat börjar följande lilla grupp sin provning genast
 - o på bommen rekommenderas skild provbom
 - Om detta inte är möjligt: 3 första provar 1 min/gymnast, och sedan tävlar den första. Mellan varje tävlingsprestation görs en provning
- Gymnaster från samma förening ska sättas i samma grupp. Om en förening har många gymnaster kan dessa sättas i olika grupper.

Redskapsprovning i klass G-H, klass MJ2, MJ3 och FIG, FM och kvaltävlingar görs enligt FIG regler. I "Pikkukokeilu" har man två provhopp ifall man tävlar med ett hopp och tre provhopp ifall man tävlar med två hopp.

TÄVLINGSFORMER

INDIVIDUELLA TÄVLINGAR

På Kilpalinja och landslagslinjen tävlar man i mångkamp. Dessutom hålls tävlingar i grenfinaler i klasserna E-H och landslagslinjens klasser MJ2.-FIG-klasser.

LAGTÄVLINGAR

Om tävlingsarrangören så önskar kan de även arrangera lagtävlingar. Det ska stå i tävlingsinbjudan i vilka Kilpalinja- eller MJL-klasser lagtävlingar hålls. Lagen bildas enligt principen $x/x/3$, där poängen från de tre bästa gymnasterna per redskap räknas in i

lagets slutpoäng. Gymnaster kan därmed delta som en del av ett lag i alla eller enskilda redskap.

Specifika regler för FM-tävlingar, JunnuGym- och Lag-FM-tävlingar, Gymnastikförbundets mästerskap och Gymnastikdagarnas tävlingar finns senare i detta dokument.

DOMARPANELER

På Kilpalinja och landslagslinjen tävlar man i mångkamp. Dessutom hålls tävlingar i grenfinaler för valfria klasserna (E-H) samt för landslagslönjens klass MJ 2.-FIG-klasser.

Bedömning av D-poäng för valfria serier bedöms av 2 D-domare.

Bedömning av utförandepoängen (E-poäng) på Kilpalinja bedöms av 2–4 E-domare:

- 2 domare: medeltalet av avdragen
- 3 domare: medeltalet av avdragen
- 4 domare: högsta och lägsta poäng tas bort, medeltalet av de två mittersta räknas.

Bedömning av utförandepoäng (E-poäng) på landslagslinjen och i kvaltävlingar bedöms av 3–5 E-domare:

- 3 domare: medeltalet av avdragen.
- 4 domare: högsta och lägsta poäng tas bort, medeltalet av de två mittersta räknas.
- 5 domare: högsta och lägsta poäng tas bort, medeltalet av de tre mittersta räknas.

POÄNG OCH RESULTATLISTOR

På tävlingarna används Gymnastikförbundets Kisanet program och Sport Event Systems resultatprogram

<https://www.voimistelu.fi/seuroille/digitaaliset-palvelut/kisanet-vikis-ja-sport-event-systems/> varifrån resultaten flyttas automatiskt till Gymnastikförbundet. Det rekommenderas även att man visar poängen på en skärm.

Bedömningsreglerna baserar sig på de internationella reglerna. De obligatoriska seriernas utgångspoäng är 10,00 p. De valfria serierna består av D-poäng och E-poäng. Stigpoängen finns uppskrivna tidigare i detta dokument.



På Kilpalinjas obligatoriska serier skrivs domarnas poäng in i resultat-serviceprogrammet (SES). Poängen visas med en halv nummers (7-10) och en hel nummers (6-7) noggrannhet enligt följande:

- 9,5 - 10 (9,5 – 10,00)
- 9 - 9,5 (9 - 9,45)
- 8,5 - 9 (8,5 - 8,95)
- 8 - 8,5 (8 - 8,45)
- 7,5 - 8 (7,5 - 7,95)
- 7 - 7,5 (7 - 7,45)
- 6 – 7 (6 – 6,95)
- under 6

I resultatlistan för klasserna B-D publiceras:

- de tio bästa gymnasterna i mångkamp ordningsföljd. Exakta slutpoäng ges inte, endast poäng per redskap (intervall-poäng) och mångkampen kategori syns.
- Poängen per redskap skrivs ner enligt de ovannämnda poänggränserna (med halv, hel eller under 6 noggrannhet)
- De övriga gymnasterna sätts i ordningsföljd enligt kategori och alfabetisk ordning.

Kategorierna

- o kategori VII, om de totala poängen är ≥ 36 Utmärkt prestation
- o kategori VI, om de totala poängen är 35–35,95 Berömlig prestation
- o kategori V, om de totala poängen är 34–34,95 Mycket god prestation
- o kategori IV, om de totala poängen är 32–33,95 God prestation, stigpoäng till nästa klass
- o kategori III, om de totala poängen är 30–31,95 Ganska god prestation
- o kategori II, om de totala poängen är 28–29,95 Nöjaktig prestation
- o kategori I, om de totala poängen är under 28 Svag prestation

På landslagslinjens MJ1 klass visas de exakta poängen på varje redskap. I resultatet visas varje redskaps slutpoäng, mångkampens poäng och mångkampens placeringar.

I klass E-H, klass MJ 2 - FIG-klassen och kvältävlingar bedöms och visas både D-poäng och slutpoängen. I resultatlistan syns varje redskaps slutpoäng, mångkampens poäng och mångkampens placeringar.

I tävlingar med tävling redskapsvis meddelas i klasserna MJ2-FIG och Kilpalinja E-H poängen enligt följande:

- varje redskaps DV (svårighetsgrad), CR (specialkrav), CV (kombinationspoäng), D-poäng, E-poäng (prestationspoäng) och SP (slutpoäng), samt placering.
- Eventuella CR-BONUS poäng räknas med i CR-poängen
- Eventuella CV-BONUS poäng räknas med i CV poängen

I resultaten för lagtävlingar syns lagets totala poäng per redskap och mångkampens totala poäng. De individuella poängen ska skrivas ner enligt klassens regler. I resultatlistan ska synas namnen på de gymnaster som tävlat i laget.

FRÅGOR OM POÄNG OCH KORRIGERING AV FELAKTIGA POÄNG

Vid FM- och uttagningstävlingar ska överdomaren för redskapet kontrollera och säkerställa att poängen matas in korrekt i resultatservicen. Tävlingens överdomare granskar resultatlistan innan poängen offentliggörs. Om misstänkta fel i de registrerade poängen upptäcks, kontrolleras dessa tillsammans med redskapets överdomare och, om nödvändigt, hela domarpanelen innan prisutdelningen.

Enligt Code of Points ska varje domare ha registrerat varje prestation och sitt egna poäng i sina papper.

Frågor om D-poäng vid FM- och uttagningstävlingar (Inquiry)

Vid FM-, uttagningstävlingar och internationella tävlingar kan tränaren lämna in en begäran om granskning av D-poängen med en INQUIRY-blankett i enlighet med FIG:s tekniska regler. Granskning kan inte begäras för E-poängen. Det är också möjligt att begära omprövning av tids- och linjeavdrag.

Vid FM- och uttagningstävlingar ska en tränaren/gymnast filma tävlingsprestationen för eventuell D-poänggranskning. Filmningen ska ske från sidan av redskapet i normal hastighet och bakom D-panelen. Efter seriens slut måste kameran omedelbart avlägsnas från området. Videor som spelats in på annat sätt eller andra förfrågningar behandlas inte.

Om förfrågan anses obefogad skickas en faktura på 100 € per avisad förfrågan till föreningen.

Inquiry-blankett finns i [Materiaalipankista](#)

Videoinspelning vid distanstävlingar för vuxna

Vid distanstävlingar för vuxna ska programmet spelas in med Elevien-appen senast klockan 24:00 dagen före livesändningen. Domarna bedömer serierna under domarpalavern och registrerar resultaten i SES. Eventuella frågor ska ställas till tävlingens överdomare senast 15 minuter innan livesändningen börjar. Förfrågningarna behandlas omedelbart när tävlingen startar.

Frågor om CR-poäng inom landslagsnivå

Inom landslagslinjen har tränaren möjlighet att lämna in en förfrågan om gymnastens CR-poäng. Frågan ska lämnas in senast i slutet av tävlingsdagen med den särskilda CR-frågeblanketten för landslagslinjen.

Uppenbara räknefel korrigeras av överdomaren innan prisutdelningen.

CR-frågeblankett (MJL) finns i [Materiaalipankista](#)

Blanketten ska fyllas i noggrant och skickas tillsammans med en video i normal hastighet från tävlingsprestationen via e-post till grenchefen för NTV. De domare som har bedömt prestationen tittar inte på videon på tävlingsplatsen och gör inte en ny bedömning. Prestationen granskas i efterhand av minst tre internationella FIG Brevet-domare.

Vid granskning efter tävlingen kan endast gymnastens CR-poäng justeras; tävlingens prispallplaceringar ändras inte retroaktivt. Om frågan anses befogad inkluderas de justerade CR-poängen i uppföljningen som påverkar klassuppflyttningspoäng. Om frågan anses obefogad skickas en faktura på 50 € för den avvisade förfrågan till den frågande föreningen.

Vid distanstävlingar inom landslagslinjen måste frågor som rör CR-poäng lämnas in senast dagen efter publiceringen av resultaten. Blanketten och en video i normal hastighet ska skickas via e-post till grenchefen för NTV senast klockan 24:00.

PRISUTDELNING

Arrangörerna kan om de vill dela ut mera priser än de obligatoriska eller belöna andra saker (t.ex. tävlingsglädje, kämparpris)

I mångkamp (alla klasser på kilpalinja och landslagslinjen) delas ut medaljer eller pokaler till de tre bästa. Dessa kan endast delas ut om man deltagit på alla fyra redskap.

I mångkamp i klass B-D ges "små medaljer" till placering 4.-10. Det rekommenderas att alla deltagare belönas.

I tävling redskapsvis (telinekohtainen), klass E-H och landslagslinjens MJ2-FIG, får alla redskaps bästa en medalj eller pokal om det finns minst 8 deltagare i klassen
I FIG-klassen tävlar gymnasterna i samma klass, men med olika ålderskrav, så medaljer delas inte ut skilt i varje åldersklass

OM lagtävling ordnas belönas de tre bästa lagen, ifall laget har fått resultat av minst tre gymnaster på alla fyra redskap.

Om man får samma resultat delas placeringarna

PRESTATIONSÄÄRKEN INOM KVINNLIÖ ÄÖ



STARAMERKKI /STARA



KUPARIMERKKI / KOPPAR



PRONSSIMERKKI /BRONS



HOPEAMERKKI / SILVER



KULTAMERKKI / GULD



SMARAGDIMERKKI / SMARAGD



TIMANTTIMERKKI / DIAMANT

Merkkijärjestelmä <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>

Merkkiohjeet, -vihot ja -videot [Materiaalipankista](#)

Teksti määrittelee vaatimukset, videot ovat vain ohjeellisia.

Alla översättningar till prestationsmärkena finns på FSG:s sidor, www.fsg.fi

KILPALINJA, obligatoriska serier KLASS B-D

I de obligatoriska klasserna (B, C och D) görs seriernas rörelser i den ordning som de står i texten. Då det finns ett sträck (-) är det meningen att dessa delar görs efter varandra, att man inte gör egen koreografi där emellan.

I de obligatoriska klasserna börjar bedömningen från 10 poäng.

Att ta i beaktande:

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- Extra mattor (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen
- Mattserierna görs utan musik
- Ingen tidtagning och inga linjedomare används

Anvisningar för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående:

- På redskapen bom och parterr gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Det efterlyses en enkel koreografi med rörelser som har rytm och fina linjer
- Serien kan bestå av enskilda positioner och rörelser, vars slutpositioner uppvisas exakt
- Med hjälp av serien övar man en bra kroppsposition och grundpositioner, att sträcka på benen, utåtvridning och att gå/stå högt på tå (reluvé)

Om det inte står skilt/specifikt:

- har rörelser inte 2 sekunders tidskrav
- måste inte rörelser på bom och matta göras som en kombination (ihop)
- får rörelsernas nedslag/landning på bom och parterr göras till en eller två fötter



KLASS B

HOPP

Matthög, höjd 75 cm \pm 5 cm, längd 3 m

Endast ett satsbräde

Endast ett försök

Springfartens längd 14-25 m

Springfart, spännhopp/ljushopp upp på matthögen, varefter (man får ta steg bakåt) handstående från störtposition (finskans syöksyasento) och fall till rygg på matthögen

BARR

Hög räckska, serien görs med remmar

Hela serien görs med benen ihop

- 1 hängande i medgrepp med kroppen sträckt
- 2 överslag upp, varifrån rakt fortsättning till (utan paus)
- 3 2 x vipp till vågrät (90°), fötterna ihop
- 4 framåtböjning ner till vinkelhängande med tårna i skalmen
- 5 hängande i krum - hängande båge med fötterna ihop (kuppi-kaari) (farttagning)
- 6 bågfart (benen lyfts till räknet för att ta fart), varefter sving bak (amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen)
- 7 sving (fram – bak)
- 8 sving (fram – bak)
- 9 sving (fram – bak) (seriens bedömning slutar)



BOM

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd (finskans oikonoja) på bommens tvärsida - foten förs över bommen till grensittande – upp och stå
- 2 våg 45 grader över vågrät
- 3 benlyft fram över vågrät **med båda benen**
- 4 benlyft bak (med rak överkropp) **med båda benen**
- 5 tupposition (kukko-tasapaino) **med båda benen**
- 6 ljushopp (sats med fötterna efter varandra) med båda benen
- 7 från halvknäsitande (finskans toispolviseisonta) sprakas ena benet upp till litet handstående – landning i störtposition
- 8 ljushopp bakåt som nedslag

PARTERR

12 m lång matta

- 1 handstående kullerbytta – ljushopp – ljushopp med 180 graders vändning – ljushopp med 180 graders vändning
- 2 piruettbalans på tå, fria benet böjt i tupposition, fria benet sätts ner
- 3 jämfota spagathopp **med båda benen**
- 4 hjulning **med båda benen**
- 5 kullerbytta bakåt med raka armar till framåtlutande läge (krumposition)



KLASS C

HOPP

Matthög, höjd 100 cm ± 5 cm, längd minst 3 m

Endast ett satsbräde

Endast ett försök

Springfartens längd 16-25 m

Överslagshoppets första flygfas upp på matthög, frånskjut till liggande

BARR

Barrskalm, höjd minst 200 cm, höjden justeras uppåt vid behov, mattor 20 cm, och tjock matta

Hela serien görs med benen ihop om inget annat nämns

- 1 hängande i medgrepp med kroppen sträckt
- 2 fötterna lyfts till vinkelhängande med fötterna i skalten – sedan ner till vinkelhängande – sedan ner till hängande (rak position)
- 3 hängande i krum, hängande båge med fötterna ihop (kuppi-kaari) (farttagning)
- 4 bågfart, varefter sving bak (*amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen*)
- 5 0-2 svingar (framsving – baksving) (*får göras med öppnade ben, amplituden bedöms inte*)
- 6 kipp
ELLER halvjättekast (*varvid avdrag -0,50p. för "tom" sving*)
- 7 vipp till vågrät med benen ihop
- 8 halvjättekast
- 9 kringslag
- 10 bågfart/undersving, varefter sving bak (*amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen*)
- 11 sving (fram-bak) (*får göras med öppnade ben, amplituden bedöms*)
- 12 nedslag till stående på mattan

BOM

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd (finskans oikonoja) på bommens tvärsida - foten förs över bommen till grensittande – upp till stående
- 2 spagathopp (från ett ben)
ELLER sissonne
ELLER jämfota spagathopp
- 3 piruettbalans på tå, den fria foten böjd i tupposition (kukkoasento), **med båda benen**
- 4 handstående - ljushopp
- 5 hjulning – ljushopp bakåt från bommens enda som nedslag

PARTERR

12-14 m lång sviktande matta eller kanves (diagonal)

- 1 halvvolt med jämfota nedslag, varifrån direkt ljushopp (*amplituden bedöms inte*)
- 2 rondat – hopp – kullerbytta bakåt med raka armar till framåtlutande läge (krumposition)
- 3 spagathopp och ett till valfritt tabellfört hopp:
 - men INTE ett till spagathopp, ljushopp 360° eller jämfota spagathopp
 - t.ex. sissonne, hjorthopp med jämfota sats, fouetté, växelspagat, johnsson, ringhopp, hukhopp 360°, varghopp, fölhopp 360, fame-hopp, kadetthopp, fölhopp osv.
- 4 bryggfällning bakåt – jämfota spagathopp **med båda benen** – ljushopp 360 grader



KLASS D

HOPP

Matthög, höjd 110 cm ± 5 cm, längd minst 3 m
Endast ett satsbräde, Endast ett försök
Springfartens längd 18-25 m

Överslagshopp till stående på matthögen

BARR

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Ett satsbräde eller "låda"
Hela serien görs med benen ihop om inget annat nämns

- 1 kipp till låga skalten (satsen får göras från satsbräde/höjning)
- 2 vipp med benen ihop 45 grader
- 3 hjulomsväng 45 grader
varifrån ner till stående i krumläge (satsbräde/låda tillåten)
- 4 överslag med raka ben upp till sträckstöd, varefter direkt fortsättning (utan paus) till
- 5 vipp till vinkelstöd på låga skalten (*inga avdrag för amplitud*), greppbyte till höga skalten
- 6 kipp på övre skalten
- 7 vipp över 45 grader med fötterna ihop
- 8 halvättekast
- 9 kringslag, bågfart/undersving till sving fram, sving bak (*får göras med öppnade ben, amplituden bedöms inte*)
- 10 sving med halvsving (rysk vändning) till korsgrepp eller medgrepp, varifrån nedslag till stående på mattan.
ELLER sjömansvolt



BOM

Bom (FIG), höjd 125 cm \pm 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd på bommens tvärsida – fotens förs över bommen till grensittande – upp och stå
- 2 kombination av två tabellförda gymnastiska hopp, så att minst ett av dem har bendelning i framåt-bakåt riktning eller sidlänges riktning,
 - följande hopp räknas som hopp med bendelning: spagathopp (från ett ben), sissonne, jämfota spagathopp, grenvinkelhopp/fame-hopp, växelspagathopp
 - andra tabellförda hopp är tex: fouette, vinkelhopp, fölhopp, varghopp, saxhopp
- 3 bryggfällning bakåt
ELLER bryggfällning framåt
- 4 handstående – ljushopp
- 5 piruett 180 grader
- 6 hjulning – grupperad volt bakåt som nedslag från bommens ända
ELLER hjulning, grupperad volt framåt som nedslag från bommens ända

PARTERR

16 m lång studsande matta eller kanves (diagonal)

- 1 rondat – flik-flak bakåt – hopp (*amplituden bedöms inte*) – kullerbytta bakåt till handstående(fritti)- till krumposition
- 2 piruett 360 grader - ljushopp 360 grader
- 3 tik-tak (brygga fram-bak)
- 4 halvvolt framåt – grupperad volt framåt (som kombination)
ELLER halvvolt framåt varefter genast hopp (*amplituden bedöms inte*) – (springfart)
grupperad volt framåt
- 5 växelspagathopp och
ett annat valfritt tabellfört hopp, vilket innehåller antingen en 360 graders vändning
ELLER bendelning i framåt-bakåt eller sidlänges riktning
 - men INTE ett till växelspagat eller ljushopp 360°
 - t.ex. spagathopp, sissonne, jämfota spagathopp, fame-hopp, hjorthopp med jämfota sats, fouetté, johnson, kadetthopp, ringhopp, hukhopp 360°, varghopp 360°, fölhopp 360°, pikhopp 360° osv.

KILPALINJA, EGNA SERIER KLASS E-H

I klasserna E-H är rörelsernas ordning valfri. Serierna bedöms med E-poäng (max 10 poäng) och D-poäng (CR och DV). Bedömningen sker genom att följa reglerna i Code of Points (FIG), men dock så att man beaktar de olika specialkraven för varje klass. FIG:s kombinationspoäng (CV) används inte.

- Till svårighetsgraden (DV) räknas
 - endast A- och B svårigheter i klass E
 - endast A-C svårigheter i klass F
 - endast A-D svårigheter i klass G
 - alla svårigheter i klass H
- I klass E och F på matta gäller inte FIG:s krav på nedslag
- **Specialkraven**
 - I klass E och F finns tre specialkrav på barr, bom och fristående, värda 0,50 poäng var
 - I klass G finns fyra specialkrav på barr, bom och fristående, värda 0,50 poäng var
 - I klass H är specialkraven på barr två av FIG:s specialkrav (värda 1,0 poäng var), på bom och fristående är specialkraven tre av FIG:s specialkrav (värda 0,5 eller 1,0 poäng)

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- En extra matta (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen, och den mattan får flyttas under seriens gång
- Dessutom är det tillåtet att använda en s.k. "kastmatta" (heittomatto)
- Avdrag för om fötterna rör de extra mattorn tas enligt reglerna
- Avdrag för för kort serie används, en modifierad form av FIG:s regler i klass E-G. D-domarna gör de neutrala avdragen från slutpoängen för för kort serie enligt följande:
 - 4 svårigheter eller mera - inget avdrag
 - 3 svårigheter - 6,0 poäng
 - 1–2 svårigheter - 8,0 poäng
 - inga svårigheter - 10,0 poäng

- I klass H används avdrag för för kort serie enligt FIG:s regler. D-domarna gör de neutrala avdragen från slutpoängen för för kort serie enligt följande:
 - 7 svårigheter eller mera - inget avdrag
 - 5-6 svårigheter - 4,0 poäng
 - 3-4 svårigheter - 6,0 poäng
 - 1-2 svårigheter - 8,0 poäng
 - inga svårigheter - 10,0 poäng
- I klass E- och F är seriens rekommenderade längd 1 minut på redskapen bom och fristående
- I fristående görs koreografin till musik
- Ingen tidtagning och inga linjedomare

Anvisningar för för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående i Kilpalinja klass E-H:

- På redskapen bom och fristående gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och görs exakt, med rena linjer och med bra rytm
- Koreografin ska innehålla FIG:s krav, som t.ex. bomnära moment och rörelse sidlänges på bom
- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vristen och knän, samt visa bra plié och relevé
- I mattserien ska musiken och rytmen passa ihop med rörelserna
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken under seriens gång

HOPP

KLASS E, HOPP

Hoppbord (FIG)

- Höjd 115 cm, Klass E yngre
- Höjd 125 cm, Klass E äldre

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Springfartens längd 20-25m

Ett av följande hopp

- Överslagshopp, D-poängen enligt FIG Code of Points
- Tsukahara början, D-poängen enligt FIG Code of Points

KLASS F, HOPP

Hoppbord (FIG)

- Höjd 115 cm, klass F yngre
- Höjd 125 cm, klass F äldre

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp

Springfartens längd 20-25m

Ett hopp

- Hopp från FIG Code of Points grupp #1 hopp, D-poängen enligt FIG Code of Points

KLASS G, HOPP

Hoppbord (FIG), höjd 125 cm
Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)
Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp
Springfart 25 m

Ett hopp

- D-poängen enligt FIG Code of Points
- Hopp med volt utan fall och utan passning per extra 0,5 poäng i D-poängen

KLASS H, HOPP

Hoppbord (FIG) höjd 125 cm
Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)
Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp
Springfart 25 m

Ett eller två hopp

- D-poängen enligt FIG Code of Points
- Hopp med volt utan fall och utan passning per extra 0,5 poäng i D-poängen

Till mångkamp räknas poängen från det första hoppet

Resultatet och poängen för redskapet hopp (telinekohtainen) räknas av medeltalet från två **olika** hopp

BARR

KLASS E, BARR

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Ett satsbräde (FIG)

Endast A- och B-svårigheter räknas

Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse, och inte heller för mellansving före sjömansvolt

Specialkrav värda 0,50 p. per krav

1. Kipp
2. Sväng/omsväng (pyörähdysliike) minst B-moment
3. Nerhopp, minst A-moment

KLASS F

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Ett satsbräde (FIG mjukt)

Endast A-C svårigheter räknas. Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse, och inte heller för mellansving före sjömansvolt

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Vipp till handstående ELLER jättekast
2. Sväng/omsväng (pyörähdysliike), minst B-moment
3. Nerhopp med volt

KLASS G BARR

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Ett satsbräde (FIG mjukt)

Endast A-D svårigheter räknas
Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Vipp till handstående
2. Sväng/omsväng (pyörähdysliike) till handstående
3. Jättekast
4. Nerhopp med volt, minst A-moment

Klass H, BARR

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Ett satsbräde (FIG mjukt)
Svårigheterna bedöms såsom i FIG Code of Points. Inga kombinationspoäng

Specialkrav, välj 2 st av följande (värda 1,0 p)

1. Rörelse med flygfas från övre till nedre skalmen
2. Rörelse med flygfas på samma skalm
3. Olika grepp (inte vipp, inte upphopp eller nerhopp)
4. Rörelse utan flygfas med minst 360° vändning (inte upphopp)

BOM

Bom (FIG) höjd 125 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm
Ett satsbräde (FIG mjukt)

Specialkraven måste göras PÅ bommen om inte annat nämns. Handståendeövningar och balansövningar kan inte användas för att fylla specialkrav. Kullerbyttor kan användas bara för att fylla specialkrav 2.

Rekommenderad maxlängd för serien är 1:00 minut i klass E och F

KLASS E

Till svårighetsgraden räknas endast A- och B-moment

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk rörelse

KLASS F BOM

Till svårighetsgraden räknas endast A-C moment. Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination på bommen (rörelserna får vara samma) ELLER nerhoppskombination innehåller rörelse med flygfas på bommen

KLASS G BOM

Till svårighetsgraden räknas endast A-D moment. Inga kombinationspoäng.

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst en rörelse med flygfas (får vara samma rörelse)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

KLASS H BOM

Svårighetsgraden räknas på basen av FIG Code of Points. Inga kombinationspoäng
Specialkrav, välj 3 stycken av följande krav ((#1, #2 ja #4 á 0,5 poäng, #3 1,0 poäng):

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas* , av vilka en är en volt (rörelserna får vara samma). *Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan.
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

FRISTÅENDE/PARTERR

Kanves (FIG) 12 x 12 m. I klass E-F kan man använda en kanveslänga vars längd är minst 16 m. Rekommenderad maxlängd på serierna är i klass E och F 1:00 min.

KLASS E FRISTÅENDE

Till svårighetsgraden räknas endast A- och B-moment

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt framåt
3. Volt bakåt

KLASS F FRISTÅENDE

Till svårighetsgraden räknas endast A-C moment. Inga kombinationspoäng.

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt framåt eller bakåt, minst B-moment
3. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

KLASS G FRISTÅENDE

Till svårighetsgraden räknas endast A-D moment. Inga kombinationspoäng.

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Ett gymnastiska C-moment
3. Volt med skruv (minst 360°) i en akrobatisk serie
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

KLASS H FRISTÅENDE

Svårighetsgraden räknas på basen av FIG Code of Points. Inga kombinationspoäng

Specialkrav, välj 3 stycken av följande krav. (#1, #2 ja #4 á 0,5 poäng, #3 1,0 poäng):

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt med minst 360° skruv i en akrobatisk serie
3. Dubbelvolt i en akrobatisk serie
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

LANDSLAGSLINJEN, KLASS 1-3 och FIG

I klass MJ1 måste rörelserna göras i den ordning som de är skrivna i reglerna på alla redskap. Rörelserna måste göras ihop endast om det står specifikt så i reglerna. I de valfria klasserna får man göra rörelserna i valfri ordning.

Bedömningen i klass MJ1 börjar från 10,00 poäng. I de valfria klasserna bedöms skilt E-poäng och D-poäng (DV, CR, CR-BONUS, CV, CV-BONUS)

Bedömningen av landslagslinjen sker enligt FIG Code of Points regler, dock så att man beaktar varje klass specialkrav

- I klass 2 och 3 och FIG är F-moment och svårare moment värda 0,5 poäng
- I klass 2 och 3 finns det 5 specialkrav värda 0,5 poäng på redskapen barr, bom och fristående
- I klass 2 och 3 på barr, bom och fristånden
 - finns CR-BONUS som är värd 1,0 p., fås om man gör rörelsen utan fall och utan pass. CR-BONUS godkänns i undantag till FIG:s regler, även fast man gör en mellansving eller om man tar i bommen för att hindra fall.
 - Nedslagets CV-BONUS är värt 0,2 p. och den får man för ett lyckat C-nedslag eller svårare, då rörelsen görs utan pass och utan fall

På landslagslinjen tävlar man en lagtävling klassvis

- I klass 1 tävlar man mångkamp
- I klass 2, 3 och FIG-klassen tävlar man i mångkamp och dessutom grenspecifikt ifall det finns minst 8 deltagare i klassen
- I klass 2 och 3 finns det ett CR-BONUS värd 1,0 p. på redskapen barr, bom och fristående, som endast ges om rörelsen lyckas och görs utan fall eller passning. Bonusen godkänns även om man gör mellansving före eller tar i bommen för att hindra fall
- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- En extra matta (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen och de får vid behov flyttas under seriens lopp
- Dessutom är det tillåtet att använda en s.k. "kastmatta" (heittomatto)
- Avdrag för om fötterna rör de extra mattorn tas enligt reglerna
- Dessutom får man använda en s.k. "kastmatta" (heittomatto)
- I klass 2 på redskapet hopp, tas avdrag för steg endast då roteringen anses vara för knapp.



Avdrag för för kort serie är i bruk enligt FIG:s regler i FIG-klassen. D-domarna gör de neutrala avdragen från slutpoänegen enligt följande:

- MJL FIG vuxna
 - 7 svårigheter eller mera - inget avdrag
 - 5-6 svårigheter - 4,0 poäng
 - 3-4 svårigheter - 6,0 poäng
 - 1-2 svårigheter - 8,0 poäng
 - inga svårigheter - 10,0 poäng

- MJL FIG flickor och pre-flickor (nuoret ja pre-nuoret)
- - 6 svårigheter eller mera - inget avdrag
 - 5 svårigheter - 4,0 poäng
 - 3-4 svårigheter - 6,0 poäng
 - 1-2 svårigheter - 8,0 poäng
 - inga svårigheter - 10,0 poäng

- Avdrag för för kort serie är i bruk enligt modifierade FIG regler i klass MJ2 och MJ3. D-domarna gör de neutrala avdragen från slutpoänegen enligt följande:
 - o 5 svårigheter eller mera - inget avdrag
 - o 3-4 svårigheter - 6,0 poäng
 - o 1-2 svårigheter - 8,0 poäng
 - o inga svårigheter - 10,0 poäng

- Seriens rekommenderade maxlängd är 1:30 minuter på redskapen bom och fristående
- Ingen tidtagning och inga linjedomare
- I fristånden görs koreografin till musik, i klass 1 med färdigvald musik eller egenvald musik, De färdiga mattmusikerna för klass 1 hittas i [Materiaalipankista](#)

Anvisningar för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående i klass MJ1:

- På redskapen bom och fristående gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och görs exakt, med rena linjer och med bra rytm
- Koreografin ska innehålla FIG:s krav, som t.ex. bomnära moment och rörelse sidlänges på bom



- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vrister och knän, samt visa bra plié och relevé
- I friståendet ska rörelserna och rytmen passa ihop med musiken
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken under seriens gång

Anvisningar för för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående i klass 2 och 3:

- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och en koreografi som är en genomtänkt och planerad helhet
- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- I koreografierna följs FIG:s regler som tex en rörelse i sidled på bom och en bomnära rörelse osv
- I serierna syns en varierande rytm på basen av vilken rörelse det är frågan om
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vrister och knän, samt visa bra plié och relevé
- I fristående ska rörelserna och rytmen passa ihop med musiken
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken och domarna under seriens gång, samt visar musikens känslotillstånd genom gester, miner och varierande rytm/dynamik



HOPP

Klass MJ1

Hoppbord (FIG), höjd 115 cm
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)
Springfartens längd 20-25m

Ett hopp

- Överslagshopp (Urhonhyppy)

Klass MJ2

Hoppbord och matthög, höjd 120 cm
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)
Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp
Springfartens längd 25m

Ett hopp av följande

- Överslagshopp till stående på matthögen D 3,5
- Tsukahara början till stående på matthögen D 3,5
- Yurchenko-början till stående på matthögen D 3,5

Klass 3

Hoppbord (FIG), höjd 125 cm
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)
Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp
Springfartens längd 25m

Ett hopp

- D-poäng enligt FIG Code of Points

Klass FIG

Hoppbord (FIG), höjd 125 cm

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp

Springfartens längd 25m

Ett eller två hopp

- D-poäng enligt FIG Code of Points

Till mångkamp räknas poängen från det första hoppet

Resultatet och poängen för redskapet hopp räknas av medeltalet från två hopp.

- PRE-NUORET: Hoppen kan vara samma hopp
- FLICKOR: Hoppen måste vara olika hopp (olika nummer på hoppen)
- DAMER: Hoppen måste vara från olika hoppgrupper

I FIG-klassen för vuxna ges bonus 0,2 poäng om hoppen är från olika hoppgrupper och hoppens andra flygfaser är åt olika håll (framåt/bakåt). För att få bonus måste man i andra flygfaser ha volter som snurrar åt olika håll, och båda hoppen måste göras utan fall. Bonuset sätts in i slutpoängen (medeltalet av de två hoppen).

BARR

Klass MJ1

Barrskalm, höjd 255 cm

Man kan använda gummiband där var nedre skalmens plats är

Hängande, sving för att få fart (bedöms inte)

1. Kipp
2. Vipp till handstående (benen ihop eller i gren)
3. Sväng/omsväng (pyörähdysliike) till handstående
4. Sving framåt - ½-vändning till medgrepp (rysk vändning)
5. Jättekast
6. Jättekast varifrån via till stöd på skalten till bågfart och sving fram
7. Baksving
8. Sjömansvolt i rak position (nerhopp)

Klass 2

Barrskalm, höjd 255 cm

Man kan använda gummiband där var nedre skalmens plats är

Hängande, sving för att få fart (bedöms inte)

1. Valfritt FIG specialkrav (CR)
2. Ett annat valfritt FIG specialkrav (CR)
3. Jättekast med 180° vändning
4. Sväng/omsväng till handstående (pyörähdysliike käsinseisontaan)
5. Nerhopp, minst B-moment

CR-BONUS:

Ett tredje valfritt FIG specialkrav (CR)



Klass 3

Barr (FIG)

Mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Satsbräde (FIG mjukt)

1. Valfritt FIG specialkrav (CR)
2. Ett annat valfritt FIG specialkrav (CR)
3. Ett tredje valfritt FIG specialkrav (CR)
4. Sväng/omsväng till handstående (pyörähdysliike käsinseisontaan)
5. Nerhopp, minst B-moment

CR-BONUS:

Ett fjärde valfritt FIG specialkrav (CR)

Klass FIG pre-nuoret flickor, damer

Barr (FIG)

Mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Satsbräde (FIG mjukt)

1. Rörelse med flygfas från övre till nedre skalmen
2. Rörelse med flygfas på samma skalm
3. Olika grepp (inte vipp, inte upphopp eller nerhopp)
4. Rörelse utan flygfas med minst 360° vändning (inte upphopp)



BOM

Bom (FIG), höjd 125 cm

Mattor 20 cm, nedslagsmattor 10 cm. Ett satsbräde (FIG mjukt)

- Specialkraven och BONUS i klass 2, 3 och FIG måste utföras på bommen (undantag nerhoppsskravet)
- Handståendeövningar och balansövningar kan inte användas för att täcka specialkrav
- Kullerbyttor kan använda endast för att täcka specialkrav #2.

Klass 1

1. Grenpress som upphopp till bommen, därifrån ner till valfri position
2. Flick
3. Spagathopp från ett ben (harppaushyppy) – sissonne ELLER jämfota spagathopp (rörelserna ska göras som en kombination, i spagathoppet är båda teknikerna tillåtna)
4. Överslag/bryggfällning framåt ELLER tik-tak
5. Piruett minst 360°
6. Våg 2 sek.
7. Som nerhopp; hjulning - volt bakåt

Klass 2

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst en rörelse med flygfas på bommen (får vara samma rörelse)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)
5. Nerhopp: Akrobatisk kombination av minst två rörelser av vilken ena är minst ett B-moment

CR-BONUS:

Akrobatisk kombination som har minst två rörelser med flygfas (rörelserna får vara samma)



Klass 3

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas på bommen (får vara samma rörelse)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)
5. Nerhopp: Akrobatisk kombination av minst två rörelser av vilken ena är minst ett B-moment

CR-BONUS:

Kombination av tre flick ELLER akrobatisk kombination som har minst två rörelser med flygfas*, av vilka en är en volt eller fjäril (rörelserna får vara samma). * Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan

Klass FIG

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta
1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas* av vilka ena är en volt (får vara samma rörelse). * Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

FRISTÅENDE

Kanves 12 x 12 m (FIG)

Klass 1

1. Piruett minst 360°
2. Halvvolt framåt, nedslag till två ben – grupperad volt framåt (rörelserna ska göras som kombination)
3. Från knästående sats upp via gren till handstående, varifrån vändning 360° och kullerbytta framåt till grensittande varifrån vändning till spagat
4. Rondat – 2 flick – ljusthopp (rörelserna ska göras som kombination)
5. Fjäril, framåt eller sidlänges
6. Spagathopp, kadetthopp (dance passage)
7. Kullerbytta bakåt till handstående(fritti), varifrån vändning 180° och kullerbytta framåt
8. Rondat – flick – grupperad volt bakåt (rörelserna ska göras som kombination)

Klass 2

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier
3. Gymnastiskt hopp, minst B-moment
4. Piruett minst B-moment
5. Volt i en akrobatisk serie, minst B-moment

CR-BONUS:

Volt i en akrobatisk serie som är minst ett C-moment ELLER
Gymnastisk rörelse, minst C-moment

Klass 3

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier
3. Volt med skruv (minst 360°) i en akrobatisk serie
4. Gymnastiskt hopp eller piruett, minst C-moment
5. Volt i en akrobatisk serie, minst C-moment

CR-BONUS:

Volt i akrobatisk serie, minst D-moment ELLER

Gymnastisk rörelse, minst D-moment

Klass FIG

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt med minst 360°skruv i en akrobatisk serie
3. Dubbelvolt i en akrobatisk serie
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

**NAISTEN TELINEVOIMISTELUN KILPAILUKOHTAISET SÄÄNNÖT SE FINSKA
VERSIONEN!**

- 2025 SUOMEN MESTARUUSKILPAILUT, YKSILÖT**
- 2025 VOIMISTELULIITON MESTARUUSKILPAILUT**
- 2025 VOIMISTELUPÄIVÄT**
- 2025 JUNNUGYM- JA JOUKKUE-SM-KILPAILUT**

DOMARREGLER

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT VARA DOMARE

Varje domare måste ha ett giltigt domarkort och domarlicens för att kunna agera som domare vid tävlingar i kvinnlig artistisk gymnastik.

För att få ett domarkort krävs att man genomgått en domarutbildning och klarat utbildningens prov med godkänt resultat. Domarkortet träder i kraft när domaren är minst 15 år gammal. Nya TK1-domare måste göra en övningsbedömning i klass B vid en LIVE-tävling innan nivå 1 domarkortet blir giltigt. På samma sätt måste nya nivå 3 domare göra en övningsbedömning i klass E, F, G eller H vid en LIVE-tävling innan nivå 3 domarkortet blir giltigt. Om en deltagare i domarutbildningen inte klarar teori- och/eller praktiskt prov på första eller andra försöket, beviljas ett domarkort på en lägre nivå.

Nya domare börjar sin utbildning på nivå 1. Därefter kan domaren avancera nivå för nivå. Den högsta nationella nivån är nivå 4. Domarkortet måste förnyas vid varje olympiadbyte enligt följande: TK3, TK4 och internationella kort (KV) ska förnyas 2025, medan TK1 och TK2 förnyas 2026. Under en ny olympiad kan en domare delta i utbildning för antingen nästa nivå eller samma nivå som tidigare. Under ett kalenderår kan en domare avancera två nivåer och under en olympiad tre nivåer.

Domare som redan har ett internationellt FIG Brevet-domarkort eller som har klarat minst två nivå 4 domarkurser kan ansöka om att delta i en internationell domarutbildning.

Alla domare måste ha genomfört Arvi-utbildningen innan de kan delta i domarutbildningen. En tidigare genomförd Arvi-utbildning behöver inte upprepas vid byte av olympiad.

Domare måste även ha genomfört alla följande utbildningar:



- **Rent spel** – onlineutbildning
<https://suek.fi/sv/utbildning/utbildningsmaterial/webbutbildningen-rent-spel-ar-bast/>
- **Rättvist spel är bäst** - onlineutbildning
<https://suek.fi/sv/utbildning/utbildningsmaterial/webbutbildningen-rattvist-spel-ar-bast/>
- **Du är inte ensam/Et ole yksin** – onlineutbildning
<https://www.etoleyksin.fi/sv/webbkurs/>
- **Gymnastikförbundets Ansvarsfull som domare** – onlineutbildning
<https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/vastuullisesti-tuomarina-verkkokoulutus-kaikkien-voimistelulajien-tuomareille/>

En listan över domare inom kvinnlig artistisk gymnastik finns på nätet:

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/kilpailu-ja-tuomaritoiminta/tuomarit/>

INSTRUKTIONER FÖR ÖVNINGSDOMARE

För övningsdomaren

- Anmäl dig till tävlingen till arrangören senast två veckor före tävlingen. Ange vilken klass du ska vara träningsdomare för. I ditt meddelande ska du skriva att din e-post ska vidarebefordras till tävlingens överdomare. (Om du har kontaktuppgifter till överdomaren kan du anmäla dig direkt till denne.)
- Kontrollera tidpunkten för domarpalavern i tävlingsprogrammet (Kisanet) och se till att vara i god tid på plats. Tävlingsplatsen har vanligtvis skyltning till domarmötet. Om sådan inte finns, fråga om hjälp. Observera att mötet startar vid utsatt tid och planera in tid för att ta dig dit.
- Klä dig enligt reglerna i en prydlig och diskret klädsel, till exempel ljus överdel och mörk underdel eller en enfärgad outfit. Kläder med klubbens logotyp, såsom representativa klubbjackor, är inte tillåtna.
- Bekanta dig noga med reglerna för tävlingsklassen och bedöm några serier hemma i förväg.
- Förbered dig på att bedöma varje redskap och ta med nödvändiga regler och dokument. På tävlingsområdet finns det ofta inget bord reserverat för träningsdomaren, så ta med en skrivplatta.



- Följ en grupp genom alla redskap. Välj en grupp som inte innehåller gymnaster från din egen klubb.
- När gruppens prestationer är klara kan du fråga redskapets överdomare om det är något poängsättningsmoment som du är osäker på. Observera att det inte finns tid att svara på frågor under pågående tävling.

Övningsdomare på TK3-nivå

- Vid varje redskap kan du vid de första serierna bedöma D- och E-poäng separat, men sträva efter att bedöma D- och E-poäng samtidigt vid alla redskap
- Övningsdomare på TK3-nivå får lyssna på D-panelens diskussioner om rörelsers värde och särskilda krav. Dock kan du inte påverka D-poängen. Du kan ställa frågor om E-poängen efter tävlingen.

För överdomaren

- Kontrollera i god tid före domarpalavern om det kommer övningsdomare till tävlingen. Dessa anmäler sig till arrangören eller direkt till dig senast två veckor före tävlingen, så att du hinner förbereda dig.
- Notera övningsdomare vid "uppropet" och säkerställ att de är på plats. Övningsdomare deltar jämlikt i domarmötet, och det ska finnas en sittplats för dem. De deltar också i övningsbedömningarna tillsammans med de andra. (Notera att domarmötesinstruktioner anger att domarna ska öva tillsammans inför varje tävling.)
- Ge instruktioner till övningsdomarna att följa en grupp genom hela tävlingen, så att varje redskap blir bedömt.
- Informera redskapens överdomare om att svara på eventuella frågor från övningsdomare, till exempel efter en grupps prestationer (under nästa grupps provträning), men inte under pågående tävling.
- Säkerställ att redskapens överdomare informerar övningsdomarna om domarpanelens genomsnittliga avdrag (E-avdrag och D-poäng på TK3-nivå, inklusive DV och CR).
- Fråga övningsdomarna om deras upplevelser, hur det gick, och om de har några frågor.

**TUOMARITOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT JA OHJEET - SE FINSKA
VERSIONEN!**

VALVOVAT YLITUOMARIT - SE FINSKA VERSIONEN!

**ARVOSTELUTUOMARIT KANSAINVÄLISISSÄ KILPAILUISSA - SE FINSKA
VERSIONEN!**

**ARVOSTELUTUOMARIT SM- JA MUISSA NÄYTTÖKILPAILUISSA SEKÄ
SUOMESSA JÄRJESTETTÄVISSÄ KANSAINVÄLISISSÄ KILPAILUISSA
SE FINSKA VERSIONEN!**

NIVÅKRAV FÖR DOMARE I NATIONELLA TÄVLINGAR

Kravet för domarkortets nivå i olika tävlingar enligt följande:

Klass	Domarnivå minimi
Stara	Arvi
Kilpalinja B	TK1
Kilpalinja C-D	TK2
Kilpalinja E-H	TK3
Maajoukkuelinja 1.-FIG	TK4
SM, näyttökilpailut	TK4

DOMARKRAVEN I NATIONELLA TÄVLINGAR

Deltagande föreningar ska anmäla en eller flera domare enligt domarnivå och domarkrav. Domarna ska vara anmälda enligt det datum som står på tävlingsinbjudan. Om en förening inte har egna domare rekommenderas det att man hyr domare. Om Gymnastikförbundet/NTV har utnämnt någon av föreningens domare till en NTV uppgift, ersätter hen föreningens ena domarkrav ifall tävlingen är samtidigt. Om en domare är tävlingens överdomare i en tävling som inte är den egna föreningens, ersätter hen ett av föreningens domarkrav i den tävlingen. Om domaren är tävlingens överdomare i egna föreningens tävlingar, kan hen inte ersätta egna föreningens domarkrav på en annan tävling som är samtidigt. Domarens hemmaförening baserar sig på den köpta domarlicensen.

För den arrangerande föreningen gäller inte domarkraven. En ny förening får delta utan domare de två första tävlingssäsongerna.

Om den arrangerande föreningen meddelar i tävlingsinbjudan att det kan komma ändringar i tävlingstidtabellen, måste de deltagande föreningarna följa med tävlingens nätsida. Föreningarna måste alltid förbereda sig på att hämta de domare som krävs. Om tävlingstidtabellen ändras så att en förenings domare inte kan delta har föreningen rätt att annullera sitt deltagande i tävlingen utan extra avgif. Om arrangörerna ändrar tidtabellen eller slår ihop grupper efter att anmälningstiden har gått ut, så att domarna blir förhindrade enligt reglerna (esteellisyyt) eller att det behövs två domare samtidigt, blir den arrangerande föreningen ansvarig att själv skaffa fler domare.

Tävlingens överdomare kan inte befria föreningar från domarkraven. Överdomaren kan vid behov sätta en domare och döma en annan tävlingklass om den klassen går samma tid som de klass domaren var anmäld till.

Den arrangerande föreningen måste hitta domare till tävlingen om det inte finns tillräckligt många domare anmälda, för att få tävlingen genomförd.

Ifall en gymnast måste annullera sitt deltagande pga sjukdom eller skada måste ändå domarkravet uppfyllas.

Ifall tävlingsskassen är uppdelad i yngre och äldre och dessa ålderklasser tävlar olika tider måste föreningen fylla domarkraven i alla ålderklasser som de har gymnaster i

Om det ordnas en kvältävling, ombeds att föreningen ordnar MJL FIG-klassen under samma tid som kvältävlingen. Domarkravet för FIG-klassen och kvältävlingen räknas skilt. Om en gymnast deltar i både FIG-klassen och kvältävlingen, gäller domarkravet endast för kvältävlingen.

Domarkrav klass B-D

2-12 gymnaster => 1 domare

13-24 gymnaster => 2 domare

25 gymnaster eller flera => 3 domare endast ifall det behövs för att genomföra tävlingen

Domarkrav i klass E-F, då klasserna hålls samtidigt

2-6 gymnaster => 1 domare

7-12 gymnaster => 2 domare

13 gymnaster eller flera => 3 domare endast ifall det behövs för att genomföra tävlingen

Domarkrav i klass G-H, då klasserna hålls samtidigt

2-6 gymnaster => 1 domare

7-12 gymnaster => 2 domare

13 gymnaster eller flera => 3 domare endast ifall det behövs för att genomföra tävlingen

Domarkrav på landslagslinjen, då klasserna tävlar samtidigt, klass MJ1. - FIG-klassen

1-6 gymnaster => 1 domare

7-12 gymnaster => 2 domare

13-18 gymnaster => 3 domare endast ifall det behövs för att genomföra tävlingen

Domarkrav på kvatävlingar (näyttökilpailut), då de olika ålderklasserna tävlar samtidigt

1-6 gymnaster => 1 domare

7-12 gymnaster => 2 domare

13-18 gymnaster => 3 domare endast ifall det behövs för att genomföra tävlingen

STRAFFAVGIFTER

Den arrangerande föreningen har möjlighet att kräva straffavgifter ifall en förening har för lite domare enligt förbundets regler. Domarkraven och info om straffavgifterna måste informeras tydligt i tävlingsinbjudan. Domarkravet hålls även ifall en gymnast annullerar sin tävling efter att anmälningstiden har gått ut. Straffavgifterna är menade för att täcka de kostnader som kommer då den arrangerande föreningen måste hitta hyrdomare.

AVGIFTER FÖR ORDNANDE AV TÄVLINGAR:

<https://www.voimistelu.fi/KILPAVOIMISTELU/KILPAILUN-JARJESTAJALLE/KILPAILUJEN-JARJESTAMINEN/TALOUS-JA-MAKSUT/>

AVGIFTER

- Domare som är för sent anmäld: 50 €
- Första saknad domare 150 €
- Följande saknad domare 100 €



ANMÄLAN AV DOMARE TILL TÄVLING

De föreningar som deltar i tävlingen anmäler själva sina domare via Kisanet samt vid behov så som det står i tävlingsinbjudan. Alla som fungerar som hyrdomare måste själv se till att hen anmäler sig själv via Kisanet med egna lösenord eller att hens förening sköter om anmälan.

TUOMARIKORVAUKSET - SE FINSKA VERSIONEN!

OHJE KILPAILUJEN YLITUOMAREILLE - SE FINSKA VERSIONEN!

ÉTÄKILPAILUJEN OHJEISTUS - SE FINSKA VERSIONEN!