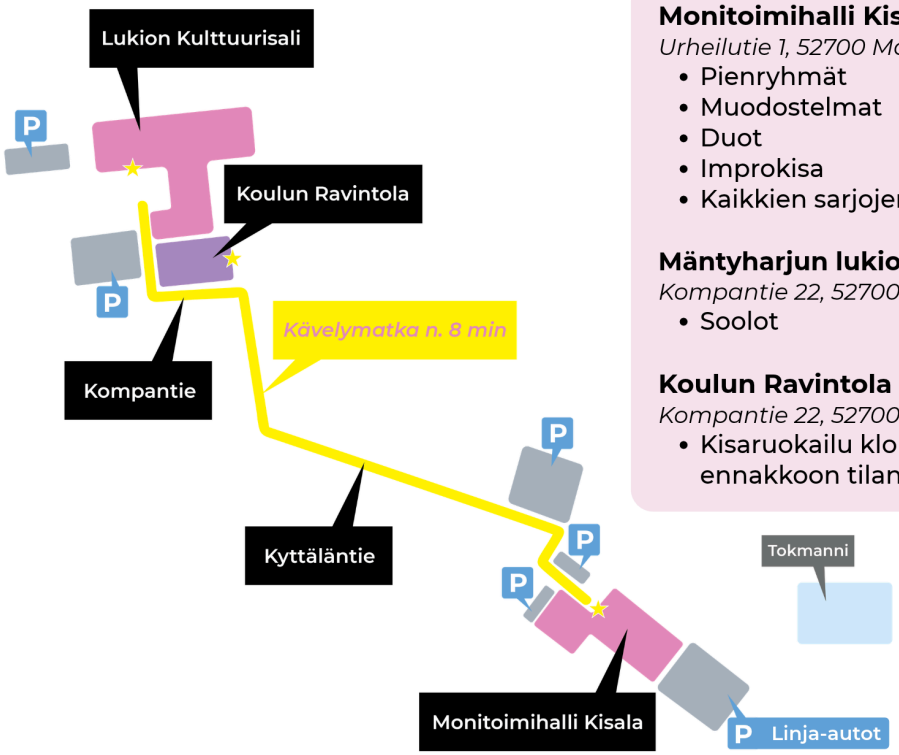
KILPAILIJAINFO - MY MOVES -TANSSIKILPAILU LA 5.12.2026

(Scroll down for English version)

Hei tanssijat ja yhteyshenkilöt, tässä infopaketti tulevasta My Moves -kisapäivästä 💜
Luettehan sen tarkasti läpi!

My Moves järjestetään tänä vuonna kahdella eri tapahtumapaikalla: Monitoimihalli Kisalan lisäksi mukaan on tullut Lukion Kulttuurisali. Lisäksi “My Moves -kylässämme” sijaitsee Koulun Ravintola, jossa järjestetään kisaruokailu. Etäisyydet paikkojen välillä ovat lyhyitä ja kävelyreitit merkitty opastein!



Monitoimihalli Kisala
Urheilutie 1, 52700 Mäntyharju
- Pienryhmät
- Muodostelmat
- Duot
- Improkisa
- Kaikkien sarjojen palkintojenjaot

Mäntyharjun lukio – Kulttuurisali
Kompantie 22, 52700 Mäntyharju
- Soolot

Koulun Ravintola
Kompantie 22, 52700 Mäntyharju
- Kisaruokailu klo 11.30–14 ennakkoon tilanneille

KILPAILUPAIKAT

Monitoimihalli Kisala:
Urheilutie 1, 52700 Mäntyharju.
Alueella on maksutonta pysäköintitilaa henkilöautoille ja linja-autoille, ja paikalla on myös liikenteenohjaus.

Lukion Kulttuurisali:
Kompantie 22, 52700 Mäntyharju.
Alueella on maksutonta pysäköintitilaa henkilöautoille.
Linja-autot voivat jättää matkustajia kyydistä Kompantien varressa, mutta

Rautatieasemalta kävelee Kisalaan noin 15 minuuttia (etäisyys 1,2 km).

linja-autot tulee pysäköidä Monitoimihalli Kisalalle. Lukiolla ei ole liikenteenohjausta. Rautatieasemalta kävelee Lukiolle noin 20 minuuttia (etäisyys 1,5 km).

KISAPÄIVÄN KULKU:

Monitoimihalli Kisala

Kisapaikan ovet avautuvat klo 9.00

BLOKKI 1

10.20–10.50 LAVAKOKEILUT

10.55–12.20 SUORITUKSET

10.55 alkaen	Pienryhmät JUNIORS
n. 10.59 alkaen	Muodostelmat JUNIORS
n. 11.19 alkaen	Muodostelmat KIDS
n. 11.51 alkaen	Ryhmät ADULTS GOLD

12.30 IMPROKISA 1

12.50 PALKINTOJENJAKO
(Kaikki 1. blokin sarjat)

BLOKKI 2

13.15–13.35 LAVAKOKEILUT

13.40–15.05 SUORITUKSET

13.40 alkaen	Pienryhmät TEENS
n. 13.43 alkaen	Duot TEENS
n. 14.34 alkaen	Duot JUNIORS

15.10 IMPROKISA 2

15.30 PALKINTOJENJAKO
(Kaikki 2. blokin sarjat)

BLOKKI 3

15.50–16.20 LAVAKOKEILUT

16.25–18.30 SUORITUKSET

16.25 alkaen	Muodostelmat TEENS
n. 16.29 alkaen	Duot ADULTS
n. 17.11 alkaen	Ryhmät ADULTS

18.30 LOPPUDISKO

18.50 PALKINTOJENJAKO
(Kaikki 3. blokin sarjat)

Lukion Kulttuurisali

Kisapaikan ovet avautuvat klo 9.00

BLOKKI 1

9.00–10.40 LAVAKOKEILUT

10.50–12.10 SUORITUKSET

10.50 alkaen	Soolot TEENS

Siirtymä Monitoimihalli Kisalaan

BLOKKI 2

12.15–13.10 LAVAKOKEILUT

13.15–14.45 SUORITUKSET

13.15 alkaen	Soolot KIDS
n. 13.23 alkaen	Soolot JUNIORS
n. 14.20 alkaen	Soolot ADULTS

Siirtymä Monitoimihalli Kisalaan

Huom: ADULTS- ja ADULTS GOLD -ikäryhmissä pienryhmät ja muodostelmat on yhdistetty sääntöjen mukaisesti samaksi kilpailusarjaksi, eli ryhmiksi.

SUORITUSJÄRJESTYS JA AIKATAULUT

Suoritusten ja lavakokeilujen aikataulut löytyvät taulukoituna tämän viestin liitteistä sekä nettisivuiltamme. Aikataulutuksessa on pyritty ottamaan ilmoitetut toiveet huomioon niin hyvin kuin mahdollista ja tekemään aikataulusta mahdollisimman kilpailijaystävällinen. Saman sarjan tai blokin sisällä useaan kertaan tai molemmilla kilpailupaikoilla kilpailevien tanssijoiden suoritukset on sijoitettu niin kauas toisistaan kuin mahdollista.

KISAKANSLIAAN ILMOITTAUTUMINEN

Molempien kilpailupaikkojen aulasta löydät kisakansliat. Ilmoittautukaa kansliaan kilpailupaikalle saapuessanne. Kisakansliasta kilpailijat ohjataan pukuhuonetiloihin. Jos olette ilmoittaneet maksavanne osallistumismaksun tai kisalounaan kisapaikalla, maksu hoidetaan saapumisen yhteydessä. (Maksutapoina korttimaksu ja MobilePay).

KENGÄT, HIUSLAKKA JA GLITTER

Kilpailijat riisuvat kengät kisapaikoille saapuessaan ja vievät ne säilöön omaan pukuhuoneeseen. Jotta kisapaikkojen käytävät pysyvät kuivina turvallisina paljaille jaloille, eikä matkan varrelle putoa lunta tai hiekkaa, pyydämme ottamaan mukaan omat pussit kenkiä varten.

Huom! Glitterin käyttö kilpailupaikoilla on kokonaan kielletty. Hiuslakan suihkuttaminen *sisätiloissa* on kielletty.

LAVAKOKEILUT

Lavakokeilussa kilpailijat pääsevät halutessaan tutustumaan esiintymisalueeseen ennen kisasuoritusta. Kullekin sarjalle on osoitettu oma lavakokeiluaika, joka on koko sarjan yhteinen. Lavakokeiluajat löytyvät suoritusjärjestyksen yhteydestä. (Lukion Kulttuurisalissa 2. blokin puoleenväliin on tuomariston tauon ajaksi lisätty toinen lavakokeilumahdollisuus blokin loppupäässä kisaaville. Tätä kokeilua voi hyödyntää, jos blokin ensimmäinen lavakokeiluaika jää välistä esimerkiksi muiden kilpailusuoritusten vuoksi.)

Lavakokeilun tarkoituksena on, että kilpailijat pääsevät pikaisesti katsastamaan esimerkiksi lavan mittasuhteet ja suunnat ja tunnustelemaan lattiamateriaalia. Etenkin ryhmäsarjojen lavakokeiluissa tunnelma tulee olemaan tiivis, joten toimittehan reippaasti, otatte kanssakilpailijat huomioon ja annatte toisillenne tilaa ❤

Lavakokeilujen aikana ei soiteta kilpailumusiikkeja järjestäjän toimesta eikä omista kaiuttimista, jotta musiikit eivät häiritse kokeiluja. Lavalle meneminen muulloin kuin annettuina harjoitus- ja esiintymisaikoina on kielletty. Ennen lavakokeilua on halutessaan mahdollista käyttää lämmittelytiloja n. 20 min ajan ennen omaa lavakokeiluaikaa - ks. lisää alta:

Monitoimihalli Kisala:
Lämmittely ennen lavakokeiluja tapahtuu kullekin sarjalle lavakokeiluaikatauluun merkityssä lämmittelytilassa (lämmittelytila 1 tai 2). Lämmittelytila 1 sijaitsee aulan läheisyydessä, ja lämmittelytila 2 lavan vieressä väliseinän takana.

Lukion Kulttuurisali:
Peilisali on vapaasti käytettävissä lämmittelyyn ennen lavakokeiluja.

LÄMMITTELY ENNEN SUORITUSTA

Monitoimihalli Kisala:
Jokaiselle kilpailijalle on varattu lämmittelyaika, joka kulkee hallin kahden lämmittelytilan läpi. Lämmittelytila 1 sijaitsee aulan läheisyydessä, ja lämmittelytila 2 lavan vieressä väliseinän takana.

Lämmittely aloitetaan lämmittelytilasta 1, jonne saavutaan omatoimisesti oman tarpeen mukaan n. 20–40 minuuttia (= 5–10 teosta) ennen omaa suoritusta. Varattua lämmittelyaikaa ei siis tarvitse käyttää kokonaan. Kun suoritukseen on

Lukion Kulttuurisali:
Kilpailusuorituksia varten lämmitellään Peilisalissa, joka sijaitsee pukuhuoneiden yläpuolella seuraavassa kerroksessa.

Lämmittelytila on vapaasti kulloinkin käynnissä olevan blokin tanssijoiden käytössä.

Kilpailijan tulee ilmoittautua kisatyöntekijälle lämmittelytilaan saapuessa, jotta työntekijä osaa opastaa kilpailijan lämmittelytilasta kohti suoritusta oikeaan aikaan.

aikaa n. 20 minuuttia, kisatyöntekijämme opastavat kilpailijat lämmittelytilaan 2, ja sieltä omalla suoritusvuorolla lavalle.

Huom! Lämmittelytiloihin pääsee vain kisatyöntekijän luvalla omana lämmittelyaikana.

Huom! Lukion muihin tiloihin on kilpailun aikana pääsy ehdottomasti kielletty. Tiloissa liikkuminen aiheuttaa hälytyksen. Reitti pukuhuoneista lämmittelytilaan on selkeästi merkitty.

ESIINTYMISLAVA

Monitoimihalli Kisala:



Esiintymislavan koko: n. 12 m x 12 m (syvyys x leveys). Alustana musta matto. Lavalle tullaan yleisöstä katsottuna vasemmasta etukulmasta ja poistutaan oikeaan takakulmaan.

Lukion Kulttuurisali:



Esiintymislavan koko: n. 10 m x 8 m (syvyys x leveys) Alustana musta tanssimatto. Lavalle tullaan kulissista, yleisöstä katsottuna esiintymislavan oikeasta reunasta, ja poistutaan samaa reittiä.

PALKINTOJENJAOT

Kunkin blokin päätteeksi Monitoimihalli Kisalassa suoritetaan ko. blokin kaikkien, myös Lukion Kulttuurisalissa kilpailtujen, sarjojen palkintojenjaot. Palkintojenjaoissa jaetaan mitaleita, kunniamainintoja ja *Spesiaalimainintoja*. Kilpailijat voivat seurata palkintojenjakoja lattiatasosta kilpailijoiden katsomosta.

SPESIAALIMAININNAT

Kaikki tanssijoiden itsensä tekemät teokset palkitaan *Spesiaalimaininnoilla*. Tiedot teosten koreografeista on otettu suoraan meille ilmoitetuista teostiedoista, ja omat koreografiat on merkitty suoritusjärjestykseen tähdellä (*). Mikäli tanssijan itse tekemää teosta ei ole merkitty tähdellä, ilmoitattehan siitä meille mahdollisimman pian mymovestanssikilpailu@gmail.com.

TULOKSET JA TUOMARIPALAUTTEET

Sarjojen tulokset ja jaetut kunniamaininnat julkaistaan nettisivuillamme jokaisen palkintojenjaon jälkeen. Tuomarit antavat pisteensä ja palautteensa sähköisesti, ja ne lähetetään kilpailijoiden yhteyshenkilöille sähköpostiin kilpailun jälkeisenä päivänä.

SÄÄNNÖT JA ARVIOINTIPERUSTEET

Kilpailun sääntöihin ja arviointiperusteisiin voi tutustua täällä.

HUOLTAJAT JA VALMENTAJAT

Teostietolomakkeella valmentajaksi/huoltajaksi nimetyt henkilöt saavat rannekkeensa kisakansliasta (max 2 ranneketta / teos). Valmentaja/huoltajarannekkeet antavat kulkuluvan pukuhuoneisiin ja lämmittelytiloihin sekä maksuttoman pääsyn katsomoon molemmilla tapahtumapaikoilla. Muut kilpailijoiden mukana saapuvat kannustusjoukot voivat ostaa liput katsomoon. Hinnat: 19 € / 7–16 v. 10 € / alle 7 v. 0 €, sis. molemmat kilpailupaikat.

Monitoimihalli Kisala:

Valmentajille/huoltajille on varattu hallista oma merkitty tuoli, johon voi halutessaan tulla katsomaan tai kuvaamaan oman teoksen hyvältä paikalta. Tämä “kuvaustuoli” sijaitsee hallin lattiatasossa tekniikkakopin edessä alueella, jossa oleskelu on katsojilta ja kilpailijoilta kielletty.

Lukion Kulttuurisali:

Kilpailijan lämmittelyssä mukana olevat valmentajat/huoltajat ohjataan katsomoon kilpailijan siirtyessä kulissiin keskittymään. Valmentajalle/huoltajalle on varattu katsomon etuosasta paikka teoksen katsomista tai kuvaamista varten. Halutessaan valmentaja/huoltaja voi katsoa suorituksen myös kulissista.

KATSOJAT

Lippuja tapahtuman katsomoon myydään ainoastaan paikan päältä molemmilla kilpailupaikoilla. Pääsylippujen hinnat: Aikuiset (yli 16 v.): 19 € / Lapset ja nuoret (7–16 v.): 10 € / Alle kouluikäiset (alle 7 v.): 0 €. Maksutapoina kortti, käteinen, MobilePay ja ePassi. Lippu oikeuttaa pääsyn katsomoon molemmilla kilpailupaikoilla. Lipun ostaessa saa käteen rannekkeen, jolla pääsee liikkumaan vapaasti sisään ja ulos kisapaikoilta koko päivän ajan.

Monitoimihalli Kisala:

Kisalan yläkatsomo on varattu ensisijaisesti maksaville asiakkaille, ja kilpailijat ovat tervetulleita katsomaan ja kannustamaan toisiaan hallin lattiatason katsomoon. Katsomossa liikkuminen suoritusten aikana on kielletty.

Lukion Kulttuurisali:

Katsomo on vapaasti maksavien asiakkaiden ja kilpailijoiden käytössä. Katsomossa liikkuminen suoritusten aikana on kielletty.

TEOSTIETOJEN MUOKKAUS

Jos teoksen tietoihin toivotaan muutoksia teostietojen ilmoittamisen jälkeen, laskutetaan käsittelykuluja 5 € / sähköpostiviesti. Samassa viestissä voi muokata useamman teoksen tietoja. Muistathan ilmaista viestissä selkeästi, minkä teoksen tiedoista on kyse. Teostietojen muokkaukset vain sähköpostitse mymovestanssikilpailu@gmail.com.

Huom. deadline musiikkien ja teostietojen toimittamiselle oli 22.10. - JOS MUSIIKKI ON VIELÄ TOIMITTAMATTA, lähetättehän sen mahdollisimman pian ohjeiden mukaisesti osoitteeseen mymovestanssikilpailu@gmail.com. Myöhässä toimitetuista, väärin nimetyistä tai väärän muotoisista musiikeista peritään 10€ myöhästymismaksu.

RUOKAILU

Kilpailupäivälle on mahdollista tilata ruokailu hintaan 12 € /hlö. **Suosittelemme kisaruokailua lämpimästi, sillä se on sujuva, maukas ja vastuullinen vaihtoehto valmisruuille❤** Kisaruokailu järjestetään Koulun ravintolassa, joka sijaitsee aivan Lukion Kulttuurisalin välittömässä läheisyydessä ja vain n. 8 min kävelymatkan päässä Monitoimihalli Kisalasta. Ruokailu on avoinna klo 11.30–14.00.

Kisalounas on maukas broileripastavuoka. Ateria sisältää lisäksi hedelmäistä salaattia, ruokajuoman, (vesi/mehu) sekä leivän. Ruoka on laktoositonta ja myös muut erityisruokavaliot huomioidaan. Ruokailun voi tilata kilpailijoiden lisäksi myös valmentajille/huoltajille/muille taustajoukoille. Ruokatilaukset tehdään vain ennakkoon **tämän tilauslomakkeen** kautta perjantaihin 20.11. mennessä.

Lisäksi Monitoimihalli Kisalassa palvelee kahvio, josta voi ostaa päivän aikana pientä välipalaa. Myös Lukion Kulttuurisalissa palvelee minikahvio rajatummalla valikoimalla. Läheltä löytyvät myös ruokakaupat S-Market ja K-Supermarket.

LASKUTUS

Osallistumismaksut ja kisaruokailut laskutetaan viikolla 48. Osallistumismaksu tulee olla maksettuna kisapäivänä.

IMPROKISA

Blokkien 1 ja 2 päätteeksi Monitoimihalli Kisalassa järjestetään Improkisat (klo 12.30 ja 15.10). Improkisaan voi ilmoittautua kuka tahansa My Movesin varsinaisissa kilpasarjoissa kilpaileva tanssija. Ilmoittautuminen tapahtuu kilpailupäivänä joko Monitoimihalli Kisalan tai Lukion Kulttuurisalin kisakanslissa. Osallistumismaksu on 5 €, ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä kansliassa (kortti, käteinen tai MobilePay). Kumpaankin Improkisaan mahtuu 25 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Tanssija voi osallistua vain yhteen Improkisaan päivän aikana. Lukion Kulttuurisalissa ilmoittautuneet tanssijat noutavat numerolapputarransa Kisalan kisakansliasta saapuessaan Improkisaan.

Improkisassa osallistujat improvisoivat lavalla yhtä aikaa järjestäjän valitseman musiikin soidessa. Osallistujat eivät saa tietää musiikkia etukäteen, vaan se paljastuu vasta kisan alkaessa. Kierroksia on kolme: Kisa alkaa karsintakierroksella, josta tuomarit valitsevat jatkokierrokselle pääsijät. Jatkokierrokselta valitaan finaaliin pääsijät ja lopulta finaalista kaksi samanarvoista voittajaa. Improkisassa pääosassa on tanssijan persoonallisuus ja heittäytymiskyky, ei niinkään jonkin tietyn tanssilajin tekninen osaaminen. Lisää arviointiperusteista voi lukea säännöistä.

MY MOVES – HYVÄN FIILIKSEN PELISÄÄNNÖT

My Moves on hyvän mielen tanssikisa, jossa jokainen saa olla oma itsensä juuri sellaisena kuin on. Hyvän kisafiiliksen luominen on ihan jokaisen osallistujan vastuulla, joten muistetaanhan seuraavat asiat:

- Olemme ystävällisiä, positiivisia ja reiluja kaikille.
- Emme kommentoi negatiivisesti tanssijoita tai heidän suorituksiaan. Jokainen aikuinen toimii esimerkkinä kaikille lapsille ja nuorille.
- Emme kiusaa tai syrji ketään. Ilkeät kommentit, katseet tai eleet eivät kuulu My Movesiin, eikä ketään saa arvostella esim. ulkonäön, tyylin, sukupuolen, taustan tai muun perusteella. Jos huomaat kiusaamista, kerro siitä kisan järjestäjälle kisakansliaan tai omalle tutulle aikuiselle.
- Otamme kanssakilpailijat huomioon niin pukuhuoneissa, lämmittelytiloissa, käytävillä kuin lavalla ja annamme toisille tilaa.
- Annamme tuomareille työrauhan.
- Kannustamme kaikkia ja iloitsemme muiden onnistumisista. Hyvä fiilis tarttuu!

TIEDOTUS

My Movesin Instagram-tili kannattaa viimeistään tässä vaiheessa ottaa haltuun, jos ette ole vielä sitä tehneet! Sieltä näkee aina ensimmäisenä kaikki tapahtumaan liittyvät uutiset ja muut ajankohtaiset jutut 📱 **Instagram @mymovestanssikilpailu**

P.S. Kun julkaisette tapahtumasta sisältöä omiin somekanaviinne, muistattehan tägätä **@mymovestanssikilpailu** ja **#mymoves2026** ❤

Lämpimästi tervetuloa kilpailemaan Mäntyharjulle!

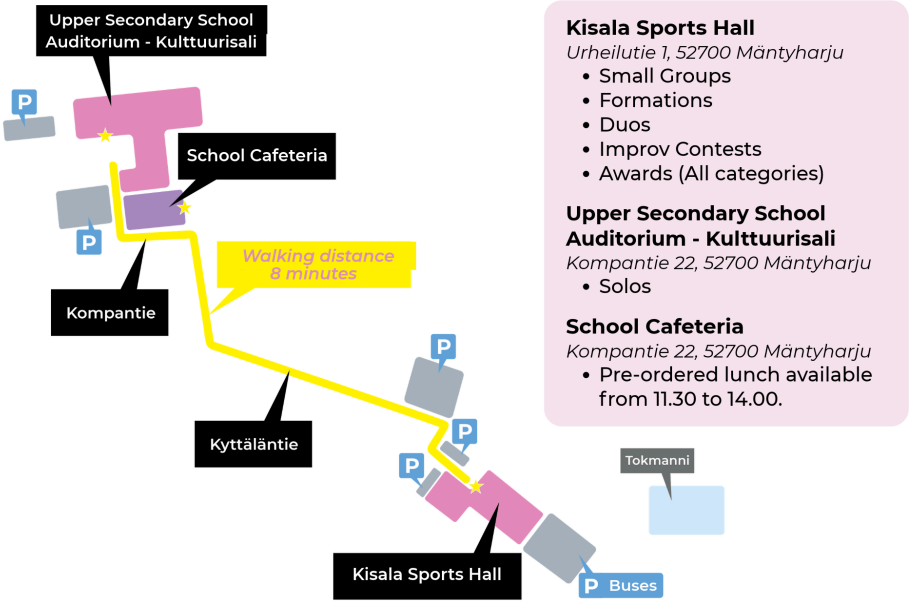
Tanssiterveisin,
MäVi:n My Moves -tiimi

Ottakaa rohkeasti yhteyttä, jos jokin asia askarruttaa - vastaamme mielellämme!
Nopeiten meidät saa kiinni instagram-viestillä @mymovestanssikilpailu
Sähköpostia voi lähettää osoitteeseen mymovestanssikilpailu@gmail.com
Laskutukseen ja ruokailuun liittyvissä asioissa ota yhteys sari.karppi@virkistys.fi

EVENT INFO - MY MOVES COMPETITION SATURDAY 5.12.2026

Dear dancers and dancers' contact persons ❤ My Moves Competition is right around the corner! So here is some info about the event - please read it thoroughly.

This year, My Moves will take place at two different venues: in addition to Monitoimihalli Kisala, we will also be using Lukion Kulttuurisali for the solo categories. Our little "My Moves village" will also include the School restaurant, where the competition lunch will be served. The distance between the venues is only 8 minutes by walking, and the route is clearly marked with signs.



Kisala Sports Hall
Urheilutie 1, 52700 Mäntyharju
- Small Groups
- Formations
- Duos
- Improv Contests
- Awards (All categories)

Upper Secondary School Auditorium - Kulttuurisali
Kompantie 22, 52700 Mäntyharju
- Solos

School Cafeteria
Kompantie 22, 52700 Mäntyharju
- Pre-ordered lunch available from 11.30 to 14.00.

COMPETITION VENUES

Kisala Sports Hall

Urheilutie 1, 52700 Mäntyharju

*Referred to as "**Kisala**" from now on.*

Free parking for cars and buses. The walk from the railway station to Kisala takes approximately 15 minutes (distance 1.2 km).

Lukion Kulttuurisali *(the Upper Secondary School's auditorium)*

Kompantie 22, 52700 Mäntyharju

*Referred to as "**Kulttuurisali**" from now on.*

Free parking for cars. Buses may drop off passengers along Kompantie, but buses must be parked at Kisala. The walk from the railway station to Kulttuurisali takes approximately 20 minutes (distance 1.5 km).

PROGRAM:

Kisala Sports Hall (main venue)

Doors open at 9.00

BLOCK 1

10.20–10.50 STAGE TRIALS

10.55–12.20 PERFORMANCES

from 10.55	Small groups JUNIORS
from 10.59	Formations JUNIORS
from 11.19	Formations KIDS
from 11.51	Groups ADULTS GOLD

12.30 IMPROV CONTEST 1

12.50 AWARDS
(All categories from block 1)

BLOCK 2

13.15–13.35 STAGE TRIALS

13.40–15.05 PERFORMANCES

from 13.40	Small groups TEENS
from 13.43	Duos TEENS
from 14.34	Duos JUNIORS

15.10 IMPROV CONTEST 2

15.30 AWARDS
(All categories from block 2)

BLOCK 3

15.50–16.20 STAGE TRIALS

16.25–18.30 PERFORMANCES

from 16.25	Formations TEENS
from 16.29	Duos ADULTS
from 17.11	Groups ADULTS

18.30 DISCO

18.50 AWARDS
(All categories from block 3)

Kulttuurisali (solos)

Doors open at 9.00

BLOCK 1

9.00–10.40 STAGE TRIALS

10.50–12.10 PERFORMANCES

from 10.50	Solos TEENS

Transition to Kisala for awards

BLOCK 2

12.15–13.10 STAGE TRIALS

13.15–14.45 PERFORMANCES

from 13.15	Solos KIDS
from 13.23	Solos JUNIORS
from 14.20	Solos ADULTS

Transition to Kisala for awards

Please note: In the ADULTS and ADULTS GOLD age groups, small groups and formations have been combined into one category (groups), in accordance with the rules.

RUNNING ORDER AND SCHEDULE

The running order and stage trial schedules can be found in the table attached and on our website. We have tried to take any submitted wishes into account as much as possible and make the schedules as dancer-friendly as possible. Performances by

dancers competing multiple times within the same category or block, or at both venues, have been scheduled as far apart from each other as possible.

CHECK-IN AT THE COMPETITION OFFICE

You will find a competition office in the entrance hall of both venues. Please check in at the competition office when you arrive at your competition venue. From there, the dancers will be guided to their dressing rooms.

If you have chosen to pay your participation fee or competition lunch at the venue, payment will be handled upon arrival. Payment methods: cash, card and MobilePay.

SHOES, HAIRSPRAY AND GLITTER

Dancers should remove their shoes upon arriving at the competition venues and store them in their designated dressing rooms. To keep the walkways dry and safe for bare feet, and to prevent snow or sand from falling along the way, please bring your own bags for your shoes.

Please note! Using glitter is strictly prohibited at both competition venues. Spraying hairspray indoors is also forbidden.

STAGE TRIALS

During the stage trials, dancers have the opportunity to get to know the stage before their competition performance. Each category has its own allocated stage trial time, which is shared by everyone competing in that category. Please see the competition schedule attached.

The purpose of the stage trial is to give dancers a brief opportunity to check the stage dimensions and directions and get a feel for the floor material. Especially during group stage trials, the stage will be quite full, so please be efficient and considerate of your fellow competitors ❤

Competition music will not be played during the stage trials, either by the organisers or through personal speakers, so that music does not disturb the trials. You may only enter the stage during your allocated trial and performance times.

Before your stage trial, you may use the warm-up facilities for approximately 20 minutes if you wish. Please see the venue-specific instructions below.

Kisala:

Before the stage trials, each category may warm up in the area indicated in the stage trial schedule (warm-up area 1 or 2).

Warm-up area 1 is located near the entrance hall, and warm-up area 2 is next to the stage, behind the partition wall.

Kulttuurisali:

The warm-up area, school gym with mirrors, is open and available for warming up before the stage trials.

WARMING UP BEFORE YOUR PERFORMANCE

Kisala:

Each dancer has an allocated warm-up time that takes them through the venue's two warm-up areas. Warm-up area 1 is located near the entrance hall, and Warm-up area 2 is next to the stage, behind the partition wall. The warm-up starts in Warm-up area 1, where dancers may arrive independently according to their own needs, approximately 20–40 minutes (5–10 performances) before their own performance. You do not have to use the entire allocated warm-up time. When there are approximately 20 minutes left until your performance, our staff will guide you to Warm-up area 2, and from there to the stage when it is your turn to perform.

Kulttuurisali:

Dancers will warm up for their performances in the school gym, which is located on the floor above the dressing rooms. The warm-up area is available with no time restrictions to dancers participating in the block currently taking place. When arriving at the warm-up area, please check in with a member of the competition staff so that they know when to guide you towards your performance.

Please note! Access to all other areas of the school is strictly prohibited during the competition. Moving around in these areas will trigger an alarm. The route from the dressing rooms to the warm-up area is clearly marked.

Please note! You may only enter the warm-up areas with permission from our staff and during your allocated warm-up time.

THE STAGE *– see pictures above in the Finnish version*

Kisala:

The stage measures approximately 12 m x 12 m (depth x width). The floor is covered with a black dance mat.

Performers enter the stage from the front left corner (as seen from the audience) and exit through the back right corner.

Kulttuurisali:

The stage measures approximately 10 m x 8 m (depth x width). The floor is covered with a black dance mat.

Performers enter the stage from the side wings, through the right-hand side of the stage (as seen from the audience), and exit through the same route.

AWARDS

At the end of each block, the award ceremonies for all categories performed during that block will take place at Kisala, including categories that competed at Kulttuurisali.

Medals, Honorary Mentions and Special Honorary Mentions (“Spesiaalimaininta”) will be awarded. Dancers can watch the award ceremonies from the dancers' seating area at floor level.

SPECIAL HONORARY MENTIONS – “SPESIAALIMAININTA”

All performances choreographed by the dancers themselves will receive a Special Honorary Mention. The choreographer information has been taken directly from the details submitted to us, and dancers' own choreographies are marked with an asterisk (*) in the running order.

If a performance choreographed by the dancer themselves does not have an asterisk next to it, please let us know as soon as possible by emailing mymovestanssikilpailu@gmail.com.

COMPETITION RESULTS AND WRITTEN FEEDBACK FROM THE JUDGES

The results and Honorary Mentions for each category will be published on our website after each award ceremony. The judges will submit their scores and feedback digitally, and these will be emailed to the dancers' contact persons the day after the competition.

COMPETITION RULES AND EVALUATION CRITERIA

You can read the competition rules and evaluation criteria here.

COACHES AND CHAPERONES

The people named as coaches/chaperones on the performance information form will receive their wristbands from the competition office (maximum 2 wristbands per performance). Coach/chaperone wristbands grant access to the dressing rooms and warm-up areas, as well as free admission to the audience at both venues.

Other supporters accompanying the dancers can purchase spectator tickets.

Kisala:

A designated chair has been reserved in the hall for coaches/chaperones. You are welcome to watch or film your own performance. This “filming chair” is located at floor level in front of the technical booth, in an area where spectators and dancers are not allowed.

Kulttuurisali:

Coaches/chaperones accompanying dancers during their warm-up will be guided to the audience seating area when the dancer moves to the wings to focus on their performance. A designated seat at the front of the audience seating area has been reserved for coaches/chaperones to watch or film the performance. Coaches/chaperones may also watch the performance from the side wings if they wish.

AUDIENCE

Tickets are sold at both competition venues on the competition day. Ticket prices: Adults (over 16 years): 19 €, children (7–16 years): 10 €, children under 7 years: Free. Payment methods: card, cash, MobilePay and ePassi.

The ticket grants access to the audience at both venues. When purchasing a ticket, you will receive a wristband that allows you to move freely in and out of the competition venues throughout the day.

Kisala:

The upper seating area is primarily reserved for paying spectators. Dancers are welcome to watch and cheer for each other from the seating area at floor level. Moving around in the audience seating area during performances is prohibited.

Kulttuurisali:

The audience seating area is freely available to both paying spectators and dancers. Moving around in the audience seating area during performances is prohibited.

EDITING PERFORMANCE INFORMATION

If you wish to make changes to your performance information after submitting the details, an administration fee of 5 € per email will be charged. You can make changes to several performances in the same email. Please remember to clearly indicate which performance the changes concern. All changes to performance information must be submitted by email only: mymovestanssikilpailu@gmail.com.

Please note: The deadline for submitting competition music and performance information was 22 October. IF YOU HAVE NOT YET SENT US YOUR MUSIC, please send it as soon as possible, following the instructions, to mymovestanssikilpailu@gmail.com. A late fee of 10 € will be charged for music submitted late, incorrectly named or in the wrong file format.

LUNCH

You can order lunch for the competition day at a price of 12 € per person. We warmly recommend having lunch at the competition venue, as it is a convenient, tasty and

responsible alternative to ready-made meals ❤ The competition lunch will be served at the school cafeteria, located right next to Kulttuurisali and only approximately an 8-minute walk from Kisala. Lunch will be served from 11.30 to 14.00.

The competition lunch is a tasty chicken pasta casserole. The meal also includes a fruity salad, a drink (water/juice) and bread. The food is lactose-free, and other dietary requirements will also be taken into account. Lunch can be ordered not only for dancers but also for coaches, chaperones and other accompanying supporters. Lunch orders must be made in advance using this order form by Friday 20 November.

In addition, Kisala has a café where you can buy small snacks throughout the day. Kulttuurisali will also have a mini café with a more limited selection. There are also grocery stores S-Market and K-Supermarket nearby.

INVOICING

Invoices for the participation fees and competition lunches will be sent during week 48. The participation fee must be paid by the competition day.

THE IMPROV CONTEST

The Improv Contests will be held at the end of blocks 1 and 2 in Kisala (at 12:30 and 15:10). Any dancer competing in My Moves' categories is welcome to enter the Improv Contest. Registration takes place on the competition day at either venue's competition office. The participation fee is 5 €, payable at the competition office upon registration (card, cash or MobilePay). The maximum number of participants in each Contest is 25. The spots are filled in order of registration. A dancer may participate in only one Improv Contest during the day.

Dancers who register at Kulttuurisali must collect their competition number sticker from the competition office at Kisala when arriving for the Improv Contest.

There are three rounds to the Improv Contest. First, all 25 dancers start dancing together on stage and the judges will choose the dancers to continue to the second round. From this round the judges will choose the finalists and finally, from the final they'll choose two equal winners. In their evaluation, the judges will pay attention especially to the dancers' courage, ability to adapt and their persona in movement.

MY MOVES – GOOD VIBES GUIDELINES

My Moves is a feel-good dance competition where everyone can be themselves just as they are. Creating a positive competition atmosphere is the responsibility of every participant, so please remember the following:

- Be friendly, positive, and fair to everyone.
- Do not make negative comments about dancers or their performances. Adults set an example for children and young people.
- It's forbidden to bully or discriminate against anyone. Mean comments, looks, or gestures are not allowed at My Moves, and no one should be judged based on appearance, style, gender, background, or any other reason. If you notice bullying, report it to the competition organizers at the competition office or to a familiar adult.
- Please respect fellow participants in dressing rooms, warm-up areas, hallways, and on stage, and give others space.
- Please allow the judges to work without disturbance.
- Remember to cheer for everyone and celebrate others' successes. Let's spread those good vibes!

INFO CHANNELS

Please follow our social media to get all the info and updates the quickest!
Instagram: @mymovestanssikilpailu

When posting content related to the event please tag
#mymoves2026 and **@mymovestanssikilpailu ❤**

We warmly welcome you to compete in Mäntyharju!

Best dance wishes,
MäVi My Moves Team

Please don't hesitate to contact us with anything - we're happy to help!

You'll reach us the quickest on Instagram direct messages @mymovestanssikilpailu
You may also email us at mymovestanssikilpailu@gmail.com
In invoicing or lunch-related questions, please email sari.karppi@virkistys.fi