



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RYTMISEN VOIMISTELUN
MERKKIJÄRJESTELMÄ

TIMANTTI

KUVA:
ULRICH FASSBENDER

www.voimistelu.fi

TIMANTTIMERKKI.....

YLEISTÄ MERKKILIIKKEISTÄ

Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan sinä vuonna, kun voimistelija täyttää kahdeksan vuotta (8 v.).

Timanttimerkki suoritetaan erillisissä arviointitilaisuuksissa. Voimistelija voi osallistua useampaan eri testi-ilaisuuteen. Arvioinnit tekevät tehtävään koulutetut timanttiarvioijat.

Voimistelijan on suoritettava esim. 19 liikkeestä hyväksytysti vähintään 15 liikettä. Suoritettavat liikkeet voi valita itse, kuitenkin niin, että kustakin osa-alueesta voi jättää vain yhden liikkeen suorittamatta ja jokainen osa-alue tulee suorittaa. Voimistelija saa tarvittaessa yrittää hyväksytyä suoritusta kolme kertaa / testi-ilaisuus. Suositellaan, että voimistelija esittää testeissä vain liikkeitä, joita oma valmentaja on jo arvioinut hänen osaavan. Jokaisella liikkeellä on lähtö- ja lopetusasento. Hyväksyty liike on suoritettu tekstin ja kuvan/videon mukaisesti (katso ensisijaisesti teksti ja video). Arvioinnissa tulee ottaa huomioon voimistelijan rakenteen eroista (kuten esimerkiksi yksilöllisestä fyysisestä rajoitteesta) johtuvat haasteet.



ASENNOT

1. PENCHEE

- Seisten aloitusasennossa, josta kannat saa laskea ja jalka nousee arabesqueen taakse, jalan noustessa spagaattiin ja vartalo liikkuu alas
- Vahvat kädet vaakatasolla sivulla.
- Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia, jonka jälkeen vartaloa nostetaan ylös (jalka pysyy mahdollisimman paikallaan) ja arabesquen kautta lopettaen aloitusasentoon.
- Penchee asennossa käsien ja hartioiden linja
- Keskivartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
- Keskivartalo mahdollisimman lähellä vaakatasoa
- Lonkat suorassa
- Nilkkojen ja polvien ojennus, tukijalan polvi tiukkana, ylösvedetty
- Aukikierto, tukijalan oikea asento
- Yläjalka oikeassa linjassa, suoraan takana
- Vähintään spagaattilinja jaloissa
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla



2. JALKA SIVULLA RISTIKÄDELLÄ

- Seisten aloitusasennossa, josta kannat saa laskea ja suoran jalan nosto ylös, kiinni ristikädeillä. Lopettaen aloitusasentoon.
- Nostettava jalka tulee hartian taakse
- Keskivartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
- Nilkkojen ja polvien ojennus
- Tukijalan oikea asento ja polvi tiukkana, ylösvedetty
- Vähintään spagaattilinja jaloissa
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. **Katso video voimisteluklubista.**

3. JALKA EDESSÄ KAHDELLA KÄDELLÄ

- Seisten aloitusasennossa, josta kannat saa laskea ja suoran jalan nosto eteen (vartalo pysyy pystyssä), kiinni kahdella kädellä. Lopettaen aloitusasentoon.
- Nostettavan jalan tulee olla suorassa linjassa edessä
- Kyynärpäät ja olkapäät samassa linjassa
- Keskivartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
- Nilkkojen ja polvien ojennus
- Tukijalan oikea asento ja polvi tiukkana, ylösvedetty
- Vähintään spagaattilinja jaloissa
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia



4. VAPAAAN JALAN VIENTI 90 ASTEESSA ETEEN, SIVULLE JA TAAKSE

- Seisten aloitusasennossa, josta kannat saa laskea maahan. Aukikierretyn jalan nosto eteen arabesqueen, vienti sivulle ja taakse. Lopettaen aloitusasentoon.
- Keskivartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
- Liike tulee suorittaa hallitusti, ilman ylimääräisiä liikkeitä
- Kätet hallitusti sivulle ojennettuina
- Nilkkojen ja polvien ojennus
- Aukikierto, tukijalan oikea asento ja polvi tiukkana, ylösvedetty
- Vaatimuksena vähintään vaakataso, 90 astetta
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla



Taakse vienti kuvattuna sivulta

LIKKUVUUS

5. SILTA LAPAKÄÄNNÖLLÄ

- Lähtöasento istuen, kämmenet maassa, kädet auki (sormet sisäänpäin), käsissä noin hartialeveys
- Lantion nosto ylös silta-asentoon, jonka aikana kämmenet pysyvät lattiassa ja kääntyvät (käännön lopuksi sormet osoittavat kantapäitä)
- Sillassa jalat suoristuvat ja paino tulee hartioille



Katso video voimisteluklubista.

VOIMA

6. JALAN HEITOT SIVULLE KYLKIMAKUULLA, KÄDET YLHÄÄLLÄ

- Kylkimakuulla suoritetaan 6 jalanheittoa, suoritus oikealla ja vasemmalla jalalla
- Lähtöasento: jalat ojennettuina aukikiertoon, kantapää yhdessä ja nilkat ojennettuina
- Alakylki on kannatettuna, kyljen ja lattian välissä rako
- Hallittu lantio, vartalon neliö eteenpäin, lonkat päällekkäin
- Niska on pitkänä ja kädet venytettyinä ylös (hartiat alhaalla)
- Suora linja varpaista sormiin



7. LANTION NOSTOT

- Lähtöasento: selinmakuulla, toinen jalka on nostettu 90 asteeseen. Lantion nosto ja pito vähintään 6 sekuntia.
- Suoritetaan molemmilla jaloilla
- Lantio pysyy tasan
- Jalat ovat aukikierrossa, polvet ja nilkat ojennettuina suoriksi
- Hartiat alhaalla
- Vartalon neliö säilyy
- Suora linja päästä varpasiin
- Kämmenet ylöspäin! (huom! kuvassa väärin)
- Vatsa tiukkana ja lantio alla



8. VAAKA



- Asennossa jalka on takana vähintään vaakatasossa ja vartalo edessä. Suoritetaan demi-plie ja suoristus 6 kertaa
- Liike tulee suorittaa hallitusti, ilman ylimääräistä liikettä
- Suoritetaan molemmilla jaloilla
- Kätet vartalon jatkeena, hartiat alhaalla
- Vartalon neliö säilyy
- Suoran jalan asennossa tukijalan polvi ojennettu, ylösvedetty
- Nilkat ja polvet ojennettuina
- Vahvat ja suorat kädet
- Pitkä niska, katse lattiaan.



9. FOUETTE

- **Passe releveessä/päkiällä** (kuvassa kanta maassa), jonka jälkeen demi-plien aikana jalka avautuu sivulla 90 astetta
- Tukijalka hallittu, tukijalan linja säilyy ja pakara on aktiivinen
- Selkä pysyy suorana, vartalon neliö eteenpäin ja lantio tasan
- Nilkka on ojennettuna
- Suoritetaan 6 kertaa / jalka ja molemmilla jaloilla

Katso video voimisteluklubista.



ASKELEET JA LIIKKUMINEN

10. TANSSIASKELSARJA MUSIIKKIIN

- Suoritetaan videon mukaisesti.
- Huomio oikeaan suoritustekniikkaan ja rytmiin

Musiikki löytyy tästä linkistä sekä QR-koodista:

https://open.spotify.com/track/7MyXC899Xp40vKxrqoFKbk?si=_AIGJoPpTWO7ZDgkEOtIQ

Katso video voimisteluklubista.



11. HEILURIKÄVELY PÄKIÖILLÄ

- Seisten päkiöillä (korkeat kannat) V tai VI asennossa ja kantapäät yhdessä
- Polvet ojennettuina suoriksi ja jalat puristettuina yhteen
- Ryhdikäs asento, suora vartalo, jolloin lantio alla ja vatsa ylös vedetty (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Kätet ovat sivulla vaakatasolla, kädet venytettyinä pitkäksi (vahvat kädet).
- Ojennettu jalka nousee aukikierrossa 45 astetta eteen, hallittu heilautus taakse 45 asteeseen ja heilautus takaisin eteen 45 asteeseen – kolme askelta releveessä eteenpäin – heilautukset eteen, taakse, eteen toisella jalalla. Toistetaan sarjana kaksi kertaa molemmilla puolilla.
- Kävelyn aikana polvet pysyvät suorina, kantapäät korkeina
- Nilkat ojentuvat jokaisella askeleella ja varpaat koskevat ensimmäisenä lattiaa
- Katse on suoraan eteenpäin

Katso video voimisteluklubista.



HYPYT

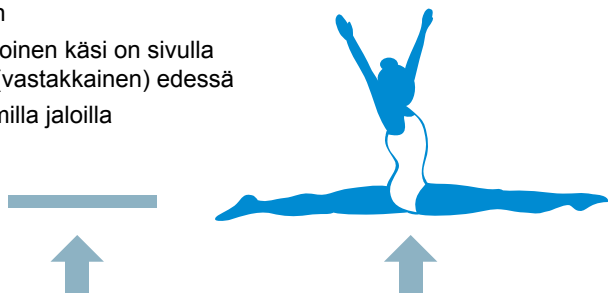
12. HARPPAUS HYPPY*

- Harppaus hyppyyn lähdetään aloitusasennosta, josta otetaan yksi askel (ojennetulla nilkalla) vauhtiaskeleeseen samalla "kasvaen pituutta". Askeleen aikana katse/leuka nousee. Vauhtiaskeleen jälkeen ponnistus lennokkaaseen harppaan ja lopettaen ojennukseen.
- Vauhtiaskeleessa ja harppauksessa ilmalennon aikana toinen käsi on sivulla vaakatasolla ja toinen käsi (vastakkainen) edessä
- Kädet ovat vahvat, pysyvät paikoillaan
- Vauhdinotossa ja hypyssä jalat ovat aukikierrossa, polvet ojennettuina suoraksi ja nilkat ojennuksessa
- Ilmalennon aikana jalat aukeavat vähintään spagaattiin
- Harppa suoritetaan molemmilla jaloilla



13. TASAPONNISTUSHARPPA*

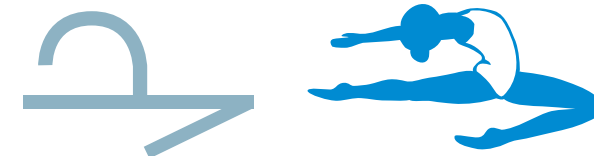
- Harppaan lähdetään aloitusasennosta, josta ojennetulla jalalla ja nilkalla askel ponnistukseen
- Harppaan ponnistus ilman erillistä vauhtia, tasaponnistuksella
- Hyppy päättyy ilmalennon jälkeen lattialle toispolviasentoon tai seisomaan lopetusasentoon
- Harpan ilmalennon aikana toinen käsi on sivulla vaakatasolla ja toinen käsi (vastakkainen) edessä
- Harppa suoritetaan molemmilla jaloilla



* Hyppy suoritetaan molemmilla jaloilla, seuraavilla kriteereillä:

- Toisella puolella (paremmalla) hyppy hyväksytään samoilla kriteereillä, kuin vartalonvaikeusosia arvostellaan sääntöjen mukaan (10-20 asteen puute/vaje muodossa/liikelaajuudessa on sallittu).
- Toisella puolella (huonommalla) liike voidaan hyväksyä myös yli 20 asteen vajeella, mikäli hypyn tekniikka (PONNISTUS, ILMALENTO JA ALASTULO) ja muut kriteerit toteutuvat.

Valmentajien tulee harjoittelussa huomioida, molemmin puolinen harjoittelu ja se, että tavoitteena on suorittaa liike kriteerien mukaisesti molemmilla puolilla.



14. TAIVUTUSKAURISHYPPI

- Hyppyyn lähdetään aloitusasennosta, josta otetaan yksi askel (ojennetulla nilkalla) vauhtiaskeleeseen samalla "kasvaen pituutta". Askeleen aikana katse/leuka nousee. Vauhtiaskeleessä vastakkainen käsi eteen ja toinen sivulle vaakatasolle.
- Jalat ovat aukikierrossa, polvet ojennettuina suoraksi ja nilkat ojennuksessa
- Vauhtiaskeleen jälkeen ponnistus lennokkaaseen harppaan ja lopettaen ojennukseen.
- Hypyssä ilmalennon aikana kädet ojennettuina ja vahvoina ylös ja etukautta alas lopetusasentoon.
- Ilmalennon aikana kaurisasento, takajalan polvi ja nilkka ojennettuina, etujalka koukistuneena, polven nosto lähes vaakatasolle, nilkka ojennettuna, varpaat ja kantapää lähelle takapuolta (mahdollisimman suljettu kauris asento)
- Taivutuksessa vartalon asento mahdollisimman suorassa, vartalon neliö säilyy
- Vartalon taivutus hallittuna taakse lähelle takajalkaa, kädet johtavat liikettä
- Hyppyä harjoitellaan molemmilla puolilla, suoritetaan vähintään toisella puolella

PYÖRIVÄT JA PIRUETIT

15. ILLUUSIO

- Suoritetaan jommallakummalla puolella. Harjoittelussa tulee huomioida molemminpuolisuus.
- Huomio liikkeen rytmiin
- Vahvat kädet johtavat liikettä ja nousevat lopussa ylös
- Lopetusasento releveessä tai videon mukaisesti
- Suoritetaan videon mukaisesti

Katso video voimisteluklubista.

16. CHAINEET - sarja (4 pyörähdystä)

- Suoritetaan jommallakummalla puolella. Harjoittelussa tulee huomioida molemminpuolisuus.
- Suoritetaan suoraa linjaa pitkin. Pyörähdykset sujuvasti ja rytmikkäästi.
- Suoritetaan videon mukaisesti

Katso video voimisteluklubista.

AKROBATIA

17. HÄMÄHÄKIT

- Lähtöasento polvilla, kädet ojennettuina ylös
- Ponnistaen painon käsille, aivan kuin sillan kautta ympäri, mutta jalkojen tulee olla ojennettuina ilmaan
- Liikkeen tulee pyörähtää sujuvasti ympäri ja pysyä samalla viivalla
- Jalat (polvet, nilkat) ja kädet ovat ojennettuina suoriksi
- Liike tulee suorittaa molempiin suuntiin hyväksyttävästi

Katso video voimisteluklubista.



18. FISH DIVE

- Eteenpäin suoritettuna liike lähtee päin makuulta, ylävartalo ylhäällä, tuettuna käsiin. Liike pyörähtää rinnan, olkapään ja niskan kautta istuma-asentoon kädet ojennettuina suoraksi sivuille
- Taaksepäin suoritettuna liike lähtee istuma-asennosta, kädet ojennettuina sivuille. Liike pyörähtää niskan, olkapään ja rinnan kautta päin makuulle, ylävartalo ylhäällä, tuettuna käsiin
- Jalat ovat puristettuina yhteen ja ojennettuina (nilkat, polvet) koko liikkeen ajan
- Liikkeen tulee pyörähtää sujuvasti ympäri ja pysyä linjassa (esim. patjalta ei saa poiketa)
- Liike tulee suorittaa molempiin suuntiin hyväksyttävästi

Katso video voimisteluklubista.

Liike eteenpäin suoritettuna:



19. PYÖRIVIEN LIKKEIDEN SARJA: CHAINEE, YMPÄRIHYPPY JA PEPPUPYÖRÄHDYS

- Sarjassa suoritetaan chaine, ympärihyppy varsalla ja peppupyörähdys lattialla
- Lähtöasento kuten heitossa ilman välinettä (hopeamerkki) korkeilta varpailta ja kädet suorina ylhäällä, kämmenet vastakkain
- Demi-plien kautta nousu terävästi varpaille, jonka aikana kaksi kättä käy alhaalla ja nousee ylös etuviistoon
- Liike tehdään kuten heitettäisiin välinettä, huomioi liikkeen aksentit!
- Kaksi kättä jää ylös aivan kuin heittäen välineen ilmaan ja seisoen asennossa 6 sekuntia
- Katse myös ylhäällä (lentävän välineen suuntaan)
- Pyörivät liikkeet etenevät suoraan eteenpäin
- Sarja suoritetaan mahdollisimman nopeasti oikeaa tekniikkaa käyttäen
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla puolella



LIITE

ALOITUS-/LOPETUSASENTO

- Seisten päkiöillä (korkeat kannat) VI asennossa ja kantapäät yhdessä
- Polvet ojennettuina suoriksi ja jalat puristettuina yhteen
- Ryhdikäs asento, suora vartalo, jolloin lantio alla ja vatsa ylös vedetty (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Kädet ovat sivulla vaakatasolla, kädet venytettynä pitkäksi (vahvat kädet).

Seisten asennossa 4 sekuntia





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu