



## HUOM!

- Merkkien suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.
- Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja.
- Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.
- Merkit suoritetaan merkkijärjestelmän mukaisessa järjestyksessä.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



*Voimistelu liikuttaa!*

## RYTMISEN VOIMISTELUN MERKKIJÄRJESTELMÄ

---

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

---

Nimi

Syntymävuosi

---

Hyväksyjän allekirjoitus

---

Seura

# KULTAMERKKI

3. MERKKI, SUORITETAAN ENNEN 3. LK		Hyväksytty suoritus/pvä			Hyväksyjä
<b>ASENNOT</b>	1. Kylkimakuu				
	2. Kaurisasento taivutuksella	O:	V:		
	3. Spagaattiasento kädellä selinmakuu	O:	V:		
<b>LIKKUVUUS</b>	4. Silta ylhäältä ja ylös seisomaan				
	5. Spagaatti (oikea/vasen/sivu, vähintään 2 suuntaa)	O:	V:	Sivu:	
	6. Eteentaivutus seisten korokkeelta				
	7. Sammakko kädet ylhäällä				
	8. Lonkankoukistaja takapolvi ojennettuna	O:	V:		
<b>VOIMA</b>	9. Rintaseisonta suurin jaloin				
	10. Taaksetaivutus				
	11. Jalan nostot, suoritetaan molemmilla puolilla: oikea x 6 ja vasen x 6	O:	V:		
	12. Fouette kanta maassa				
<b>ASKELEET JA</b>	13. Kävely päkiöillä takaperin				
<b>LIKKUMINEN</b>	14. Tanssiaskelsarja				
<b>HYPYT</b>	15. Yhden jalan ponnistus kerähyppyyn, suoritetaan molemmilla jaloilla 3 kertaa	O:	V:		
	16. Jalkojen avaukset tasaponnistaen				
<b>PYÖRIVÄT</b>	17. Chainee				
<b>AKROBATIA</b>	18. Käärnypyörä parin / esineen yli				
	19. Siltakaato eteen / taakse				
	20. Mato eteen / taakse				