



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.

Voimistelu liikuttaa!

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

Hyväksyjän allekirjoitus



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



PRONSSI

RYTMISEN VOIMISTELUN
MERKKIJÄRJESTELMÄ

Nimi

Syntymävuosi

Seura

PRONSSIMERKKI

1. MERKKI, SUORITETAAN ENNEN 1. LK		Hyväksytty suoritus/pvä	Hyväksyjä
ASENNOT	1. Seisominen perusasennossa		
	2. Istuminen täysistunnassa		
	3. Selinmakuu		
LIKKUVUUS	4. Linnunpesä		
	5. Lonkankoukistaja		
	6. Eteentaivutus seisten		
	7. Sammakko		
	8. Lapakääntö narulla		
	9. Silta alhaalta		
	10. Salmiakki eteentaivutuksella		
	11. Nilkkojen venytys		
VOIMA	12. Kulmaistunta		
	13. Etunoja		
ASKELEET JA LIKKUMINEN	14. Kävely ojennetu in jaloin		
	15. Sivulaukka		
	16. Juoksu eteenpäin		
HYPYT	17. Tasahyppy		
	18. Polvennostohyppy		
AKROBATIA	19. Kieriminen (tukkipyörintä)		
	20. Kuperkeikka olan yli		