

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN SUORITUSMERKIT

➤ HOPEAMERKKI



STARAMERKKI

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



KUPARIMERKKI



PRONSSIMERKKI



HOPEAMERKKI



KULTAMERKKI



SMARAGDIMERKKI



TIMANTTIMERKKI

Merkkivihot ja videot

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

Teksti määrittelee vaatimukset, videot ovat vain ohjeellisia.

HOPEAMERKKI

Hopeanmerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen hopeamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa pronssimerkki.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritustilaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti kaikki kaksitoista pakollista ja kolme valinnaista liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

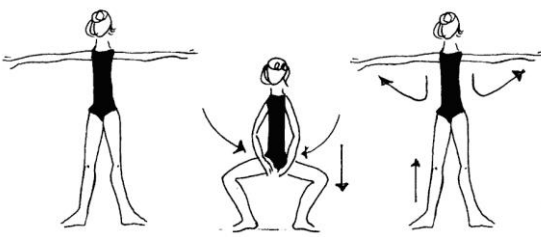
Hopeamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa kultamerkin liikkeitä. Hopeamerkin suoritettuaan ja osallistuttuaan vähintään kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan B-luokkaan, kuitenkin aikaisintaan sen vuoden syksynä, jolloin täyttää 7 vuotta.

	Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet
Hyppy	1. N. 30 cm korkuiselta korokkeelta pudottautuminen ponnistuslaudalle, josta jännehyppy n. 70 cm korkealle mattokasalle • pudottautuminen korokkeelta yhdeltä jalalta, ponnistus laudalta kahdella jalalla • nopea ponnistus päkiöiltä, polvet lähes suorina, vartalo pysyy hallittuna • ponnistuksen aikana käsiveto alhaalta etukautta ylös • ilmalennossa polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä, hallittu vartalon asento, käsivarret vartalon jatkeena • hallittu alastulo paikalleen, jalkaterät eteenpäin, polvet joustavat ollen samassa suunnassa jalkaterien kanssa, selkä pystyssä, pää neutraalissa asennossa 2. Käsineseisonnasta permannolle kaatuminen suorana selinmakuulle pehmeälle 20–30 cm paksuiselle matolle • vartalo ja kädet suorina, käsineseisonnassa jalat yhdessä	Ketteryyssrata • n. 12 m pitkä matto tai kanveesi. Suorituksen voi tehdä myös lattialla. • sujuva, nopea ja hallittu suoritus edestakaisin, ei ajanottoa • lähtöasentona perusasento maton päässä kasvot menosuuntaan päin • mittarimatokävely eteenpäin maton toiseen päähän • mittarimatokävely taaksepäin maton toiseen päähän • siksakhyppy eteenpäin maton toiseen päähän (tasahyppyjä viivan puolelta toiselle samalla edeten eteenpäin) • siksakhyppy taaksepäin maton toiseen päähän (tasahyppyjä viivan puolelta toiselle samalla liikkuen taaksepäin) • tasahyppy kylki edellä liikkuen maton toiseen päähän • tasahyppy toinen kylki edellä liikkuen maton toiseen päähän • tasahyppyissä kädet alhaalla tai vyötäröllä, ponnistukset päkiöiltä, polvet tiukkoina ja vartalo hallittuna

Nojapuut Korkea aisa, alla pehmeä matto	3. Aisamatkustus myötäotteella, päässä käänнос vastaotteelle ja matkustus vastaotteella • pitkä riipunta-asento, suora hartialinja • nilkat ja polvet ojennettuina, jalat yhdessä • hyvä asento säilyy koko suorituksen ajan	2. Leuanveto, pito 2 s – kieppi oikonojaan – kaksi selinheilahdusta – päinsuistunnan kautta taittoriipuntaan, varpaat aisassa, pito 2 s – jalkojen lasku kulmariipuntaan, jossa pito 2 s – jalkojen lasku alas riipuntaan – leuanveto, pito 2 s – pudottautuminen alas • käsien ote suunnilleen hartioden leveydellä, myötäote • polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä • vartalon hallittu asento, pään asento neutraali • liikesarja tehdään hallitusti
Puomi Korkea puomi, paksut matot sallittu	4. Tasapainosarja • kiinnitetään huomiota suorituspuhtauteen, ryhtiin, liikelaajuuteen, tasapainoon ja rytmiin • käsien asento vapaa	

Permanto	5. Vapaavalintaisesta lähtöasennosta taaksepäin kuperkeikka kuppiasentoon. Suorituksen saa tehdä alamäkeen. • lähtö perusasennosta • käsituki maasta sallittu • jalat yhdessä ja polvet suorina, lähdön saa tehdä kyykyn kautta • käsivarret suorina, kädet hartioiden leveydellä, kädet sisään kierrossa • sujuva pyörähdys • liike päättyy hallittuun kuppiasentoon, jossa selvä pysähdys 2 s 6. Kärrynpyörä molempiin suuntiin • siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento • lähdössä katse ja vartalo menosuuntaan päin, tukijalan polvi suorana • liikkeen oikea, tasainen rytmi • käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei ulkokiertoa • lantio ojennettuna, liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin • polvet ja nilkat suorina • jalkojen avaus hallittu • hallittu vartalon asento, pää käsien välissä • alastulo selkä menosuuntaan päin 7. Käsineseisonta 10 s vatsa seinää vasten • kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin, käsivarret suorina • vartalon linja on suora, hartiakulma ja vartalo suorina • hallittu vartalon asento, pää käsien välissä, katse maassa käsien välissä • jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina	3. Sillassa toisen jalan nosto suorana ylös kolme kertaa, jalan lasku alas ja toisen jalan nosto suorana ylös kolme kertaa • sillassa kädet hartioiden leveydellä, käsivarret suorina, sormet kohti kantapäitä • hartiakulma ojennettuna, paino käsien päällä • pää käsien välissä • lantio ojennettuna • jalan nostot hallittuja, hyvä silta pysyy jalannostojen ajan, vapaan jalan polvi ja nilkka suorina 4. Hyppyaskel – kärrynpyörä • hyppyaskeleeseen lähtö perusasennosta • voimakas ponnistus eteenpäin hyppyaskeleeseen, oikea rytmi • hyppyaskeleessa käsivarsien vienti vartalon jatkeeksi, pää käsien välissä • käsien kurkotus kauas maahan, maasta ensin irtoavan jalan nopea nosto ylös • kärrynpyörässä käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei uloskiertoa • kärrynpyörässä lantio suorana, liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin • kärrynpyörässä polvet ja nilkat suorina • kärrynpyörässä hallittu jalkojen avaus • hallittu vartalon asento, pää käsien välissä • alastulossa vartalo lähtösuuntaan päin, jalat tulevat maahan vuorotellen, jälkimmäinen jalka laitetaan ensimmäisen viereen
------------------------	---	---

		5. Flikin lähtö – hyppy taaksepäin selinmakuulle paksulle matolle • hallittu lähtöasento • jalat yhdessä, käsivarret suorina ja pää neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan • laajaratainen vauhdinotto käsillä, samalla polvien jousto • ponnistus suuntautuu voimakkaasti taaksepäin • ponnistuksen yhteydessä voimakas käsiveto etukautta vartalon jatkeeksi • ponnistuksessa polvien ja nilkkojen ojennus suoriksi • selinmakuulla käsivarret vartalon jatkeena, vartalon asento hallittu
--	--	---

Perusvoimistelu	8. Sarja suoritetaan seisten, käsituki sallittu. Vapaa käsi /molemmat kädet vyötäröllä. Aloitus VI asennosta. Sarja tehdään musiikkiin tai laskettuun rytmiin. Musiikin voi valita itse. 1 Tendu eteen oikea 2 sulje 3 Tendu eteen oikea 4 sulje 1 Tendu eteen vasen 2 sulje 3 Tendu eteen vasen 4 sulje 1–2 Demi-plié alas 3–4 kohoa ylös 1–2 Relevé 3–4 laskeudu alas • Ryhdikäs perusasento säilyy koko sarjan ajan, pitkä keskivartalo, hartiat alhaalla, pitkä kaula, katse eteenpäin • Tendun alussa selkeä painonsiirto tukijalalle • Tukijalan lonkka pysyy suorassa linjassa, lantio osoittaa suoraan eteenpäin • Tendussa nilkka ojentuu lattiaa hipoen • Nilkka ojentuu suoraan linjaan • Plié on sitkeä, selkäranka pysyy neutraalissa, selkä suorassa • Jalkapohjat pysyvät lattiassa • Relevéssä jalat puristuvat yhteen, päkiä ojentuu suoraan linjaan • Liike tapahtuu annettuun rytmiin. Hidas liike täyttää annetut rytmit	
-------------------------------	---	--

9. Piruetin asento päkiällä pysyen 2 s, vuorotellen molemmilla jaloilla

- tukijalka suorana, korkea päkiäasento
- ryhdikäs asento, pään asento neutraali, kiintopiste edessä
- kädet ylhäällä/yläviistossa pehmeästi kaarella
- vapaan jalan nilkka ojennettua, varpaat koskettavat tukijalan polven sisä sivua, jalassa ei sisään kiertoa
- tasapaino säilyy koko ajan

Voima	10. Kolme leuanvetoa • lähtö riipunnasta, käsivarret suorina, vauhdinottoa ei sallita • kädet hartioiden leveydellä, myötäote • käsivarret ojentuvat suoriksi leuanvetojen välissä • vartalon asento koko ajan hallittu • jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina 11. Valitaan joko a tai b: 11. a Riipunnassa puolapuilla kymmenen kertaa jalkojen nosto yli vaakatason • käsivarret suorina, hartiakulma suorana • polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä • liike on sujuva ja hallittu 11. b Köydessä kiipeäminen jalkojen avulla 4 m	6. Kymmenen peräkkäistä tasahyppyä n. 50 cm korkealle korokkeelle • nopeat ponnistukset päkiöiltä, polvet jännitettyinä lähes suoriksi • jalat yhdessä tai kapeassa haara-asennossa • sujuvat, peräkkäiset hyppyt • vartalon hallittu asento 7. Haarakulmanojassa pito 10 s • käsivarret suorina • jalat (lähes) vaakatasossa, polvet ja nilkat suorina • pään asento neutraali • saa tehdä puomilla, pikkupuilla tms.
Liikkuvuus	12. Hartioiden liikkuvuus. Päinmakuu, käsissä keppi, joka nostetaan 10 cm korkeudelle maasta • myötäote kepeistä peukalot yhdessä • käsivarret ja ranteet suorina • otsa kiinni alustassa • mittaus alustasta kepin alareunaan	8. Spagaatit kahteen eri suuntaan • lantio (lähes) suorassa asennossa • selkä pystyssä • jaloissa ei sisään kiertoa • polvet ja nilkat suorina • pohjaan asti