

# NAISTEN TELINEVOIMISTELUN SUORITUSMERKIT

## ➤ KUPARIMERKKI



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.

## KUPARIMERKKI

Kuparimerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen kuparimerkin liikkeiden suorittamista suositellaan staramerkin suorittamista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja saa olla voimistelijan oma valmentaja. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti kaikki kaksitoista liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Kuparimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa pronssimerkin liikkeitä.

|                       | Suoritettavat liikkeet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hyppy</b>          | <ol style="list-style-type: none"><li>Viisi peräkkäistä tasahyppyä ponnistuslaudalla<ul style="list-style-type: none"><li>kädet vyötäröllä</li><li>lantio ojentuu ponnistuksissa suoraksi, nilkat ja polvet ojentuvat</li><li>koko ajan hallittu keskivartalo</li><li>rytmikkäät ponnistukset peräkkäisinä päkiöiltä</li></ul></li><li>Ketteryyssrata<ul style="list-style-type: none"><li>lattia, pitkä matto tai kanveesi</li><li>sujuva ja hallittu suoritus ilman pysähdyksiä, ei ajanottoa</li><li>lähtöasentona perusasento kasvot menosuuntaan päin</li><li>n. 8 m juoksu eteenpäin</li><li>5 tasahyppyä 20–40 cm korkuiselle korokkeelle</li><li>paluu takaisin lähtöpisteeseen (n. 8 m) yhdellä jalalla hyppien</li></ul></li></ol> |
| <b>Nojapuut/rekki</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>Myötäotteella hallittu riipunta keräasennossa 10 s<ul style="list-style-type: none"><li>käsien ote hartioiden leveydellä</li><li>käsivarret suorina, hartialinja suora ja mahdollisimman pitkä, pää neutraalissa asennossa käsien välissä</li><li>tiukka keräasento, jalat yhdessä ja nilkat ojennettuina</li></ul></li><li>Aisamatkustus riipunnassa myötäotteella edestakaisin<ul style="list-style-type: none"><li>pitkä riipunta-asento, suora hartialinja, pää käsien välissä</li><li>nilkat ja polvet ojennettuina, jalat yhdessä</li><li>hyvä asento säilyy koko suorituksen ajan</li></ul></li></ol>                                                                                           |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Puomi</b><br/>Matala puomi tai ”Paavo-puomi” tai penkki</p> | <p>5. Tasapaino- ja ketteryysarja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtöasentona perusasento puomin päässä kasvot menosuuntaan päin</li> <li>• karhukävely puomin päähän, josta laskeutuminen maahan</li> <li>• paluu toiseen päähän tasahypyillä puomin puolelta toiselle, käsituki puomista (”pupuhyyt”)</li> <li>• karhukävelyssä käsivarret ja polvet mahdollisimman suorina, hartialinja pitkänä, pää käsien välissä, katse puomissa</li> <li>• tasahypyissä käsivarret suorina, jalat yhdessä, lantion nosto ponnistuksissa kohti kattoa, pää käsien välissä, katse puomissa</li> </ul>         |
| <p><b>Permanto</b></p>                                            | <p>6. Kuperkeikka eteenpäin – jännehyyppy – kuperkeikka eteenpäin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento</li> <li>• jalat yhdessä koko suorituksen ajan</li> <li>• polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi ponnistusten jälkeen</li> <li>• kuperkeikoissa selkä pyöreänä, kuperkeikoista ylösnousut ilman käsitukea</li> <li>• jännehyyppyssä käsiveto etukautta vartalon jatkeeksi, käsivarret suorina, hallittu vartalon asento, pään asento neutraali</li> <li>• kiinnitetään huomiota tasapainoon, hyppyjen korkeuteen ja sarjan rytmiin ja sujuvuuteen</li> </ul> |
| <p><b>Perusvoimistelu</b></p>                                     | <p>7. Sarja suositellaan tehdä musiikkiin tai valmentajan laskemaan rytmiin. Musiikin voi valita itse.</p> <p>Seisten voimistelijan perusasennossa, jalat VI asennossa. Käsien vienti ojennukseen sivulle, ylös, sivulle ja alas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhdikäs perusasento, jalat yhdessä, polvet suorana</li> <li>• Keskivartalo on tiukka, lantio ja alaselkä neutraalissa</li> <li>• Hartiat pysyvät alhaalla, kaula pitkänä, katse eteenpäin</li> <li>• Kädet ovat tiukat ja täsmälliset kaikissa asennoissa</li> </ul>                                                               |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Voima</b>      | <p>8. Niskaseisonta 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtöasentona selinmakuu, käsivarret vartalon vieressä</li> <li>• niskaseisonnassa käsivarret suorina vartalon vieressä</li> <li>• lantio suorana</li> <li>• polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä</li> <li>• hallittu paluu selinmakuulle</li> </ul> <p>9. Kaaripito 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtöasentona päinmakuu, käsivarret suorina vartalon vieressä</li> <li>• kaaripidossa jalat, ylävartalo ja pää irti lattiasta, käsivarret suorina vartalon vieressä</li> <li>• pää vartalon jatkeena ja katse lattiassa</li> <li>• polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä</li> <li>• hallittu paluu päinmakuulle</li> </ul> <p>10. Vatsallaan käsinseisonta-asento 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• päinmakuu, käsivarret vartalon jatkeena, kämmenet kiinni seinässä</li> <li>• pää käsien välissä ja otsa maassa</li> <li>• hartialinja suorana, käsivarret mahdollisimman pitkinä, kainalot lattiassa</li> <li>• jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina, nilkat pari cm irti lattiasta, jotta lantio voi ojentua suoraksi</li> <li>• lantio suorana, pakara- ja vatsalihakset jännitettyinä</li> </ul> |
| <b>Liikkuvuus</b> | <p>11. Eteentaivutus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtöasentona täysistunta, jalat yhdessä ja suorina</li> <li>• taivutus eteen, sormien kurotus nilkkoihin</li> <li>• jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina</li> <li>• selkä mahdollisimman suorana, vartalo lähelle reisiä</li> </ul> <p>12. Kyykistyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtöasentona perusasento, käsivarret ojennettuina suorina eteen</li> <li>• kyykistyminen selkä suorana</li> <li>• kantapää pysyvät koko ajan maassa ja yhdessä, polvet yhdessä, käsivarret suorina edessä</li> <li>• nousu seisomaan perusasentoon</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |