

# NAISTEN TELINEVOIMISTELUN SUORITUSMERKIT

## ➤ PRONSSIMERKKI



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.

# PRONSSIMERKKI

Pronssimerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen pronssimerkin liikkeiden suorittamista suositellaan stara- ja kuparimerkkien suorittamista.

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.

Pronssimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa hopeamerkin liikkeitä.

|       | Pakolliset liikkeet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Valinnaiset liikkeet |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Hyppy | <p>1. 2–3 askeleen vauhti - ponnistuslaudalle tulo - tasahyppy laudalla – jännehyppy alastulona</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vauhdin viimeinen askel ei saa olla ponnistuslaudalla</li><li>• ensimmäisessä (tasa)hyppyssä vauhdinotto käsillä alakautta</li><li>• toisessa (jänne)hyppyssä käsiveto alhaalta etukautta vartalon jatkeeksi, suorat käsivarret</li><li>• hyppyissä nopeat tasaponnistukset päkiöiltä, polvet lähes suorina</li><li>• ilmalennossa polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä, hallittu vartalon asento</li><li>• hallittu alastulo paikalleen, jalkaterät eteenpäin, jalat yhdessä (tai kapeassa haara-asennossa), polvet joustavat ollen samassa suunnassa jalkaterien kanssa, selkä pystyssä, pää neutraalissa asennossa</li></ul> <p>2. Ketteryysrata</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• n. 12 m pitkä matto tai kanveesi. Suorituksen voi tehdä myös lattialla.</li><li>• sujuva, nopea ja hallittu suoritus edestakaisin, ei ajanottoa</li><li>• lähtöasentona perusasento maton päässä kasvot menosuuntaan päin</li></ul> |                      |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• juoksu eteenpäin maton toiseen päähän</li> <li>• paikallaan viisi jännehyppyä kyykystä ylös</li> <li>• juoksu taaksepäin maton toiseen päähän</li> <li>• yhdellä jalalla hyppyjä maton toiseen päähän</li> <li>• yhdellä jalalla hyppyjä toisella jalalla maton toiseen päähän</li> <li>• karhujuoksu eteenpäin maton toiseen päähän</li> <li>• karhujuoksu taaksepäin maton toiseen päähän</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Nojapuut</b> | <p>3. Kieppi – kaksi selinheilahdusta – kolmas selinheilahdus seisomaan maahan tai korokkeelle kuppiasentoon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aisan korkeus suunnilleen voimistelijan rinnan korkeudella</li> <li>• käsiote suunnilleen hartioden leveydellä, myötäote</li> <li>• kiepin ponnistus vuorojaloin tai tasajalkaa, jalat ojentuvat suoriksi ja laitetaan yhteen ponnistuksen jälkeen</li> <li>• selinheilahduksissa hallittu vartalon asento, käsivarret suorina, jalat yhdessä ja suorina</li> <li>• kuppiasento hallittu, käsivarret suorina, jalat suorina ja yhdessä, jalat hartialinjan takana</li> <li>• kiinnitetään huomiota myös sarjan oikeaan rytmiin</li> </ul> <p>4. Myötäotteella hallittu riipunta suorassa asennossa 5 s, josta 180° käänös vastaotteelle, jossa hallittu riipunta 5 s. Riipunnat saa tehdä erikseen ilman käännöstä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsien ote hartioden leveydellä</li> <li>• käsivarret suorina, vartalo ojennettuna ja hallittu, pää neutraalissa asennossa, jalat yhdessä ja suorina koko ajan</li> </ul> | <p>1. Hyppy oikonojaan (saa ponnistaa korokkeelta) – päinsuistunnan kautta taittoriipuntaan, jossa varpaiden pito aisassa 2 s – jalkojen lasku kulmariipuntaan, pito 2 s. Sarjan voi suorittaa yhteen ensimmäisen pakollisen nojapuusarjan kanssa (ks. kohta 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aisan korkeus suunnilleen voimistelijan rinnan korkeudella</li> <li>• käsien ote suunnilleen hartioden leveydellä, myötäote</li> <li>• käsivarret ojennettuina</li> <li>• polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä</li> <li>• vartalon hallittu asento, pään asento neutraali</li> <li>• riipunnoissa pää käsien välissä</li> <li>• liikesarja tehdään hallitusti ja rauhallisesti</li> </ul> |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• käännöksessä pään neutraali asento, vartalo hallittuna, hartiakulma suorana, jalat yhdessä ja suorina</li> </ul> <p>5. Maassa etunojassa kuppiasento 5 s - liukuminen päinmakuulle - päinmakuulla kaariasento 5 s - käännös suorassa asennossa selinmakuulle ja pito kuppiasennossa 5 s. Kuppiasennossa kädet saavat olla vartalon vieressä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä</li> <li>• käsivarret suorina</li> <li>• kaariasennossa kädet vartalon jatkeena</li> <li>• päinmakuulla suorassa asennossa otsa maassa</li> <li>• käännöksissä hallittu vartalon ja raajojen asento</li> </ul> |  |
| <b>Puomi</b><br>Korkea puomi, paksut matot sallittu | <p>6. Tasapainosarja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kiinnitetään huomiota suorituspuhtauteen, ryhtiin, liikelaajuuteen, tasapainoon ja rytmiin</li> <li>• käsien asento vapaa</li> </ul> <p>7. Haarakulmanoja poikittaisella puomilla, pito 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsivarret suorina</li> <li>• jalat (lähes) vaakatasossa, polvet ja nilkat suorina</li> <li>• pään asento neutraali</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Permanto</b></p> | <p>8. Kuperkeikka eteenpäin – jännehyppy – kuperkeikka eteenpäin - jännehyppy 180 asteen käännöksellä – jännehyppy 180 asteen käännöksellä – kuperkeikka taaksepäin kyykkyy - nousu seisomaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento</li> <li>• jalat yhdessä koko sarjan ajan</li> <li>• polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi ponnistusten jälkeen</li> <li>• jännehyppyssä käsiveto etukautta vartalon jatkeeksi, käsivarret suorina, hallittu vartalon asento, pään asento neutraali</li> <li>• polvien jousto ja käsiveto kääntyvien jännehyppyjen välissä</li> <li>• kiinnitetään huomiota tasapainoon, hyppyjen korkeuteen ja sarjan rytmiin ja sujuvuuteen</li> </ul> <p>9. Viistokäsinseisonta seinää tai muuta tukea vasten 10 s, vatsa tukeen päin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsien etäisyyden mittaaminen tuesta: voimistelija istuu täysistunnassa selkä suorana ja kiinni tuessa. Maahan piirretään kantapäiden kohdalle viiva, jonka taakse kädet laitetaan käsinseisonnassa.</li> <li>• kädet hartioiden leveydellä</li> <li>• sormet eteenpäin</li> <li>• käsivarret ja hartiakulma suorina</li> <li>• lantio ojennettuna</li> <li>• hallittu vartalon asento, pää käsien välissä, katse maassa käsien välissä</li> <li>• jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina</li> </ul> | <p>2. Kärrynpyörä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento</li> <li>• lähdössä tukijalan polvi suorana, katse ja vartalo menosuuntaan päin tai vaihtoehtoisesti kylki menosuuntaan päin</li> <li>• liikkeen oikea, tasainen rytmi</li> <li>• käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei uloskiertoa</li> <li>• lantio ojennettuna, liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin</li> <li>• polvet ja nilkat suorina</li> <li>• jalkojen avaus hallittu</li> <li>• hallittu vartalon asento, pää käsien välissä</li> <li>• alastulo selkä menosuuntaan päin tai vaihtoehtoisesti kylki menosuuntaan päin</li> </ul> <p>3. Nousu siltaan selinmakuulta, pito 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sillassa kädet hartioiden leveydellä, käsivarret suorina, sormet kohti kantapäitä</li> <li>• hartiakulma ojentuu, paino käsien päällä</li> <li>• pää käsien välissä</li> <li>• lantio ojentuu</li> <li>• jalat yhdessä, polvet ojentuvat suoriksi</li> </ul> |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Perusvoimistelu</b></p> | <p>10. Sarja suoritetaan maassa täysistunnassa, kädet vyötäröllä. Sarja tehdään musiikkiin tai laskettuun rytmiin. Musiikin voi valita itse.</p> <p>1 nilkat koukuun<br/>2 nilkat suoraksi<br/>3 nilkat koukuun<br/>4 nilkat suoraksi</p> <p>1 polvet ja nilkat koukuun<br/>2 suoraksi<br/>3 koukuun<br/>4 suoraksi</p> <p>1 kädet sivulle<br/>2 pito<br/>3 kädet ylös<br/>4 pito</p> <p>1 kädet sivulle<br/>2 pito<br/>3 kädet vyötärölle<br/>4 avaa jalat</p> <p>Sarja toistetaan uudelleen haaraistunnassa. Lopussa jalat viedään takaisin täysistuntaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selkä pysyy suorana koko sarjan ajan, hartiat alhaalla, katse eteenpäin</li> <li>Nilkat ojentuvat suoraan linjaan</li> <li>Polvet ojentuvat täysin suoraksi ja tiukaksi</li> <li>Polvien koukistuessa, alaselkä pysyy suorana, lantio ei kallistu</li> <li>Ojennuksissa kädet tiukkana, hartiat alhaalla, kaula pitkänä</li> </ul> | <p>4. Kolme laukkahyppyä eteenpäin – kukkoasento koko jalalla seisten 5 s – samat liikkeet toistetaan toinen jalka edessä/toisella jalalla laukkahypyissä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>käsivarret sivuilla</li> <li>hartiat alhaalla</li> <li>hyvä ryhti</li> <li>astuminen varpaat edellä, ponnistukset päkiältä, polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi</li> <li>jalat viedään ilmalennon aikana yhteen</li> <li>joustava ja sujuva suoritus kukkoasennossa</li> <li>tukijalka suorana</li> <li>ryhdikäs asento, pään asento neutraali, kiintopiste edessä</li> <li>kädet ylhäällä/yläviistossa pehmeästi kaarella</li> <li>vapaan jalan nilkka ojennettua, varpaat koskettavat tukijalan polven sisäsivua, jalassa ei sisään kiertoa</li> <li>tasapaino säilyy koko ajan</li> </ul> |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Voima</b>      | <p>11. Riipunnassa puolapuilla viisi jalkojen nostoa yli vaakatason</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsivarret suorina, hartiakulma suorana</li> <li>• polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä</li> <li>• liike on sujuva ja hallittu</li> </ul>                                                                  | <p>5. Yksi leuanveto, pito leuka aisan yläpuolella 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtö riipunnasta, käsivarret suorina, vauhdinottoa ei sallita</li> <li>• kädet hartioiden leveydellä, myötäote</li> <li>• vartalon asento koko ajan hallittu</li> <li>• jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Liikkuvuus</b> | <p>12. Selinmakuulla jalan nosto etukautta ylös ja lasku alas, sama liike toisella jalalla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käsivarret suorina, vartalon jatkeena</li> <li>• vartalon asento hallittu, lantion asento suorana</li> <li>• jalka nousee vähintään 90°</li> <li>• polvet ja nilkat suorina</li> </ul> | <p>6. Eteenpäin taivutuksessa sormet maahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• polvet suorina, jalat yhdessä</li> <li>• pää käsien välissä</li> <li>• hallittu liike</li> </ul> <p>7. Spagaatti maassa yhteen suuntaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lantio (lähes) suorassa asennossa</li> <li>• selkä pystyssä</li> <li>• jaloissa ei sisäkiertoa</li> <li>• polvet ja nilkat suorina</li> </ul> <p>8. Hartioiden liikkuvuus. Päinmakuu, käsissä keppi, jonka nosto 5 cm korkeudelle maasta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• myötäote kepeistä peukalot yhdessä</li> <li>• käsivarret ja ranteet suorina</li> <li>• otsa kiinni alustassa</li> <li>• mittaus alustasta kepin alareunaan</li> </ul> |