

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN SUORITUSMERKIT

➤ SMARAGDIMERKKI



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.

SMARAGDIMERKKI

Smaragdimerkki on tarkoitettu ensisijaisesti voimistelijoille, jotka eivät tavoittele paikkaa liiton valmennusryhmissä tai kilpailua maajoukkueelinjalla. Smaragdimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan syksyllä sinä vuonna, jona voimistelija täyttää kahdeksan vuotta. Ennen smaragdimerkin liikkeiden suorittamista edellytetään kultamerkin suorittamista.

Smaragdimerkin (tai vaihtoehtoisesti Timanttimerkin) suoritettuaan ja saatuaan D-luokasta nousupisteet (vähintään kategoria IV) voi voimistelija siirtyä kilpailemaan E-luokkaan. 13-vuotta täyttäneeltä voimistelijalta ei vaadita D-luokan nousupisteitä, **mutta kylläkin suoritettu smaragdimerkki.**

Smaragdimerkki suoritetaan erillisissä arviointitilaisuuksissa. Seurat voivat järjestää testitilaisuuksia omille voimistelijoilleen tarpeen mukaan. Testitilaisuus kestää kerrallaan enintään kaksi tuntia. Voimistelija voi osallistua useampaan eri testitilaisuuteen. Smaragdimerkkitestaajina voivat toimia TK3- ja sitä korkeamman tason tuomarit sekä timanttimerkkitestaajat.

Voimistelijan on suoritettava 20 liikkeestä hyväksytysti vähintään 15 liikettä niin, että jokaisesta osioista jää suorittamatta enintään yksi liike. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta enintään kolme kertaa. Suositellaan, että voimistelija esittää testeissä vain liikkeitä, joita oma valmentaja on jo arvioinut hänen osaavan. Suorituksen hyväksymiseksi edellytetään lähes virheetöntä suoritusta.

Jos voimistelija on aloittanut Timanttimerkin suorittamisen ja suorittanut hyväksytysti vastaavia liikkeitä kuin Smaragdimerkkitestissä, hyväksytään nämä osaksi Smaragdimerkin suoritusta. Näiden liikkeiden vastaavuudet ovat:

Timanttimerkki	Smaragdimerkki
nojapuut 1	4
nojapuut 2	5
nojapuut 4	6
puomi 9	8
puomi 10	9
permanto 12	12
voima 19	16
voima 18	17
voima 20	18

	Suoritettavat liikkeet
Hyppy	1. Urhohyppy seisomaan n. 100 cm korkealle mattokasalle • tehokas, lauraa kohti kiihtyvä juoksu päkiällä • nopea päkiäponnistus laudalta • nopea ja hallittu alkulento, jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina • nopeassa käsityönnössä käsivarret suorina, pää käsien välissä, jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina • hallittu loppulento, käsivarret suorina vartalon jatkeena, pää käsien välissä, jalat yhdessä, polvet suorina • liike on dynaaminen ja suuntautuu eteenpäin 2. Tsukaharan alku polvilleen n. 100 cm korkealle mattokasalle • tehokas, lauraa kohti kiihtyvä juoksu päkiällä • nopea päkiäponnistus laudalta • nopea ja hallittu alkulento, jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina • liike kulkee pystytason, kautta ja suoraa linjaa pitkin • nopeassa käsityönnössä mattokasalta käsivarret suorina, pää käsien välissä, jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina • alastulo matolle jalat yhdessä, kasvot ja vartalo lähtösuuntaan päin, ylävartalo pystyssä, lantio suorana, hallittu vartalon asento, pää neutraalissa asennossa 3. Kerävoltti eteenpäin ponnistuslaudalta n. 30–50 cm korkealle matolle • tehokas, lauraa kohti kiihtyvä juoksu päkiällä • nopea päkiäponnistus laudalta, käsiveto yläkautta • ilmalennossa tiukka keräasento, polvet yhdessä • alastulo paikalleen hallitusti

Nojapuut/rekki	4. Kippi ala-aisalla • lähtö seisomasta matolta, ponnistuslaudalta tai korokkeelta • aloitusasennossa voi olla käsiote aisasta, kädet hartioiden leveydellä • käsivarret suorina ja pää neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan • ponnistuksen jälkeen polvet ja nilkat ojennettuina • etuheilahduksessa lantio ojentuu suoraksi, vartalo hallittuna • kipin jälkeen oikonojasta suoraan joko hyvä selinheilahdus tai kuperkeikka eteenpäin kädet suorina aisalta alas • tiukka keräasento, jalat yhdessä ja nilkat ojennettuina 5. Kuppi – kaari – vauhdinottoheilahdus (kaarivauhti) – neljä heiluntaa yläaisalla tai monttuaisalla • eritasanojapuiden yläaisa tai monttuaisa • käsien ote hartioiden leveydellä, pitkä riipunta-asento, käsivarret suorina, vartalo hallittuna, jalat suorina koko ajan • heilunnoissa näkyy kuppi-kaari-kuppiasento oikeassa rytmissä, pää käsien välissä neutraalissa asennossa, kaariasennossa jalkojen avaus sallittu • heilahdusten laajuus suurenee heiluntojen myötä 6. Riipunnat eri otteilla 5 s ajan: myötäote 5 s, vastaote 5 s, myötäotteen kautta siirtyminen lapaotteelle, jossa 5 s • kädet hartioiden leveydellä myötä- ja vastaotteilla, lapaotteella ote voi olla leveämpi käsiote • käsivarret suorina • pitkä riipunta-asento, pää käsien välissä, vartalo koko ajan suorana • jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina • sujuva siirtyminen otteelta toiselle 7. Käsinsenonta vatsa seinää vasten, yhden käden vienti suorana vartalon viereen, paluu kahden käden käsiseisontaan, toisen käden vienti suorana vartalon viereen, paluu kahden käden käsiseisontaan • kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin, käsivarret suorina • vartalon linja on suora, hartiakulma ja vartalo suorina • pitkä ja hallittu vartalon asento, jalat vartalon kanssa samassa linjassa • pää käsien välissä, katse maassa käsien välissä • jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina • vapaa käsi suorana vartalon vieressä, kädellä ei tukea seinästä
------------------------------	---

Puomi Korkea puomi, paksut matot sallittu	8. Kärrynpyörä • siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento • lähdössä katse ja vartalo menosuuntaan päin, tukijalan polvi suorana • liikkeen oikea, tasainen rytmi • käsivarret ja hartiakulma suorina • lantio ojennettuna, liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin • polvet ja nilkat suorina • jalkojen hallittu avaus • hallittu vartalon asento, pää käsien välissä • alastulo ohimenevän yhden jalan syöksyasennon kautta kädet vartalon jatkeena selkä menosuuntaan päin, jalkaterät joko eteenpäin tai pienessä aukikierrossa 9. Käsineseisonta • hyvä lähtöasento • käynti käsineisonnassa riittää • suora ja hallittu vartalon asento, käsivarret ja hartiakulma suorina, pää käsien välissä, katse puomissa • polvet ja nilkat suorina • käsineisontavaiheen päätteeksi jalkojen avaus eteen-taakse-suunnassa ("Y-kirjain") • hallittu alastulo puomille 10. Kahden erilaisen spagaattiin aukeavan hypyn yhdistelmä • hallittu lähtöasento pitkittäisellä puomilla • vapaavalintaiset taulukoidut (Code of Points) hypyt, joissa jalat aukeavat spagaattiin (vähintään 135°) eteen-taakse-suunnassa tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon • ilmavat hypyt, joissa ojentuvat polvet ja nilkat ja käsien asento on esteettinen • hypyt tulee tehdä yhdistelmänä ilman ylimääräistä liikettä, taukoa, käsivetoa, horjahdusta tai jalan siirtoa
---	---

Permanto	11. Arabialainen – flikki – jännehyppy • vapaavalintainen vauhdinotto • käsien kurkotus kauas maahan, pää käsien välissä • nopeissa käsityönnoissa kädet suorina, käsissä ei uloskiertoa, pää käsien välissä • flikissä ja jännehypyssä jalat yhdessä • flikin ja jännehypyn ponnistuksessa polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi, vartalo hallittuna, lantio ojentuu suoraksi • liike on dynaaminen, flikki ja jännehyppy liikkuvat taaksepäin • hallittu jännehypyn alastulo 12. Puolivoltti eteenpäin – jännehyppy • vapaavalintainen vauhdinotto • käsien kurkotus kauas maahan, pää käsien välissä • nopeassa käsityönnoissa kädet suorina, käsissä ei uloskiertoa, pää käsien välissä • puolivoltista välittömästi jännehyppy ylä-etuviistoon • puolivoltin ja jännehypyn ilmalennossa sekä alastulossa jalat yhdessä • jännehypyn ponnistuksessa polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi, vartalo hallittuna, lantio ojentuu suoraksi • liike on dynaaminen, liikkeet suuntautuvat eteenpäin • hallittu jännehypyn alastulo 13. Tik-tak-siltakaato – taaksepäin siltakaato • ryhdikäs alkuasento, tukijalka suorana • molemmissa siltakaadoissa kädet suorina, käsinseisonta-asennoissa pää käsien välissä, katse lattiassa • jalat avautuvat siltakaadoissa vähintään 135°, polvet ja nilkat suorina • paino pysyy käsien päällä ja hartiakulma ojennettuna tik-tak-siltakaadon aikana • vapaa jalka pysyy paikallaan ja suorana tik-tak-siltakaadon takaisinpäin ponnistuksen aikana, tukijalan polvi saa hiukan koukistua • liikkeet tehdään yhdistelmänä ilman ylimääräistä liikettä, taukoa, käsivetoa, horjahdusta tai jalan siirtoa • taaksepäin siltakaadosta hallittu alastulo yhden jalan seisonnan kautta
------------------------	---

Perusvoimistelu	14. Piruetti 720° • siisti lähtöasento, lantio eteenpäin, hyvä ryhti • pyörähdyksessä tukijalka suorana, korkea päkiäasento koko ajan, ryhdikäs asento, pään asento neutraali • vapaan jalan nilkka ojennettuna, muuten jalan asento vapaa ilman sisäkiertoa, käsien asento esteettinen • tasapaino säilyy koko liikkeen ajan • sujuva ja hallittu käänнос loppuen siistiin asentoon • pyöriminen loppuu, kun kantapää laskee maahan 15. Laukkahyppy tai vauhtiaskel – vipuhyppy – vauhtiaskel – fouetté-hyppy • siisti lähtöasento tukijalka suorana ja vapaan jalan nilkka ojennettuna • askeleet otetaan varpaat edellä nilkka ojentuen • sarjassa sujuva rytmi, koko ajan hyvä ryhti • polvet ja nilkat ojentuvat hypyissä suoriksi, käsien asento hallittu ja esteettinen • vipuhyppyssä jalkojen avaus vähintään 135° • fouetté-hypyssä ponnistus ylöspäin lantio suorassa, vapaan jalan nosto vähintään lantion korkeudelle ennen käännostä • hyppyjen alastulot hallitusti yhdelle jalalle joutaen polvella ja nilkalla • sujuva yhdistelmä
-------------------------------	---

Voima	16. Kymmenen jalkojen nostoa puolapuilla ylös • pitkä ja hallittu riipunta, ei kaartaa eikä vauhdinottoa, hartiakulma suorana • käsivarret suorina • polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä • sujuva ja hallittu liike, varpaat koskettavat puolaa ylhäällä ja kantapäät alhaalla • aikaraja 30 s 17. Kymmenen leuanvetoa peräkkäin • lähtö myötäotteella pitkästä riipunnasta käsivarret suorina • leuanveto tasaisesti molemmilla käsillä, käsivarret ojentuvat suoriksi leuanvetojen välissä • vartalo suorana ja mahdollisimman liikkumatta hallitussa asennossa • leuka käy aisan yläpuolella, katse eteenpäin 18. Vauhditon pituushyppy oman pituuden verran • lähtö viivan takaa, jalat enintään lantion leveydellä • tasaponnistus, käsiveto on sallittu • kantapäiden pitää alastulossa ylittää merkkiviiva, jonka taakse ei saa astua suorituksen päätteeksi
Liikkuvuus	19. Jalannosto ja pito erikseen kummallakin jalalla • lähtöasentona perusasento selkä seinää vasten • yhden jalan nosto suorana vähintään vaakatasoon, pito 2 sekuntia ja jalan hallittu lasku alas • toisen jalan nosto suorana vähintään vaakatasoon, pito 2 sekuntia ja jalan hallittu lasku alas • tukijalan jalkaterä ja lantio suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan • molemmat jalat suorina, vapaan jalan nilkka ojennettuna • vartalon hallittu asento koko ajan, selkä pysyy kiinni seinässä 20. Silta 10 cm leveällä alapuomilla • lähtöasentona selinmakuu puomilla, polvet koukussa, jalkapohjat puomissa, kädet puomissa pään vieressä • peukalot puomin päällä, muilla sormilla ote puomista • siltaan nousussa käsivarsien ja jalkojen ojennus suoriksi • sillassa katse puomissa, hartiakulma (lähes) suorana ja polvet yhdessä • pito sillassa 5 sekuntia