



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kultamerkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen kultamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa hopeamerkki.

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.

Kultamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa smaragdimerkin tai timanttimerkin liikkeitä. Kultamerkin suoritettuaan, osallistuttuaan kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan C-luokkaan.

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytystä suorituksesta osoitteesta:

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



©Suomen Voimisteluliitto

Nimi

Syntymävuosi

Seura

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Juoksusta jännehyppy 70cm matolle		
NOJAPUUT	2. Heilunta remmeillä		
PUOMI	3. Tasapainosarja puomilla		
PERMANTO	4. Arabialainen korokkeelta		
	5. TikTak-silta korokkeen avulla		
PERUS-VOIMISTELU	6. Perusvoimistelusarja		
	7. Piruetti 360° ulospäin		
VOIMA	8. Vatsavedot aisalla (3)		
	9. Tasahyppy korokkeelle (15)		
	10. Käsinseisonta vatsa seinää vasten 20s		
	11. Hartialiikkuvuus		
	12. Spagaatit kahteen suuntaan		
LIKKUVUUS			

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Hyppyaskel, käsinseisonta, työntö selinmakuulle		
NOJAPUUT	2. Voimasarja		
PERMANTO	3. Päähyppy korokkeelta		
	4. Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon		
VOIMA	5. Leuanvedot (5)		
	6. Kulmanoja maassa 10s		
	7. Köysikiipeily jalkojen avulla, alastulo ilman jalkatukea		
LIKKUVUUS	8. Eteentaivutus (10cm yli)		