

Akron merkkijärjestelmä 2023

- 1) Voima on pakollinen osa-alue. Muista osa-alueista tulee läpäistä 2/3.
- 2) Samassa ruudussa olevat liikkeet ovat vaihtoehtoisia. Riittää, että vaihtoehtoista suorittaa yhden.
- 3) Ylimpiä merkkejä ei vaadita missään luokissa, eikä niillä ole merkistystä Voimisteluliiton valinnoissa (leirit, arvokilpailut).
- 4) Stara-merkki on todellisuudessa voimistelulajien yhteinen ja siitä on tässä taulukossa mukana vain muutama liike vaikeustason hahmottamiseksi.
- 5) Stara-merkin saa ottaa vastaan kuka tahansa valmentaja tai tuomari, myös oma valmentaja.
- 6) Kuparimerkin ja siitä ylöspäin ottaa vastaan akrobatiavoimistelun tuomari. Tuomareilla käytössä samat esteellisyyssäännöt kuin kilpailuissa.
- 7) Kupari- ja pronssimerkin saa ottaa vastaan tason 1 tuomari. Hopea-, kulta-, smaragdi-, ja timanttimerkkiin pitää olla tason 2 tuomarikortti.
- 8) Voimistelija voi aloittaa mistä tahansa merkistä.
- 9) Kaikki liikkeet tulee suorittaa samalla suorituskerralla. Samasta liikkeestä suositellaan annettavaksi kaksi yritystä. Tämä on kuitenkin suositus, josta tuomarin harkinnalla saa poiketa.
- 10) Poikkeuksena stara-, smaragdi- ja timanttimerkki, joiden liikkeet saa suorittaa eri kerroilla.

	VOIMA (PAKOLLINEN)	VOLTTI / KETTERYYS	TASAPAINO	LIKKUVUUS
STARA (alokasluokka 1)	1) aasinpotku * 2) haarakulmapito penkillä 3) lankkukävely sivuttain jalat penkillä, kädet maassa 4) haarakuperkeikka * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) polvennosto- ja kanta pakaraan juoksu * 2) yhdellä jalalla hyppy vanteesta toiseen x 5 (suoritetaan molemmilla jaloilla) * 3) hyppy korokkeelta alas * 4) keräkeinunta kyykkyy x 3 * 5) sivulaukka molemmilla puolilla 6) esteen yli hyppy tasahypyillä x 3 7) naruhyppy x 5 * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) kukkovaaka * 2) polvivaaka 3) pallon heitto ja kiinniotto 4) sivukuperkeikka * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) karhunkävely etu- ja takaperin * 2) taittovenytys * 3) silta * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä
KUPARI (tulokasluokka 2)	1) käsinseisonta seinää vasten 10s	1) arabialainen 2) päähyppy korokkeelta	1) päälläseisonta 10s 2) käynti käsinseisonnassa	1) yksi spagaati 2) silta kädet suorina
PRONSSI (kehittyjäluokka 3)	1) (haara)kulmapito 10s 2) käsinseisonta seinää vasten 30s 3) etunojapunnerrus x 5	1) päähyppy 2) puolivoltti tai flikki	1) käsilläkävely 5s	1) yksi spagaati 2) silta kädet suorina
HOPEA (edistyneitäluokka 4 eli youth)	1) akropuilla kulmapito -> haarakulma -> kulmapito 2) päälläseisonnasta punnerrus käsinseisontaan 3) etunojapunnerrus x 20	1) arabi-flikki 2) trampalla/trampalta voltti 4/4	1) käsilläkävely 5m	1) kaksi spagaatia 2) puhdas silta
KULTA (taitajaluokka 5 eli AG1 + ylemmät)	1) haarapunnerrus 2) päälläseisonnasta punnerrus käsinseisontaan x 3 3) rinnalleveto + työntö (30 kg)	1) voltti vauhdista tai paikalta 2) perhonen	1) käsinseisonta yksin 5s paikalla, jalat auki 2) käsilläkävely 10m	1) kaksi spagaatia 2) puhdas silta
SMARAGDI (ei vaikutta kisaamiseen)	1) kädet päällekein haarapunnerrus 2) rinnalleveto + työntö (50 kg)	1) puolivoltti-voltti 2) arabi-flikki-voltti 3) kokokierre	1) kädet päällekein käsinseisonta 10s 2) käsinseisonta jalat yhdessä 1min	1) spagaatin linja liikkeessä 2) meksikolainen käsinseisonta
TIMANTTI (ei vaikutta kisaamiseen)	1) yhden käden haarapunnerrus 2) rinnalleveto + työntö (70 kg)	1) tuplakierre 2) tuplavoltti	1) yhden käden käsinseisonta 10s	1) Ylispaati liikkeessä 2) Selän maksimaalinen liikkuvuus

Merkkiliikkeiden tarkennukset

- 1) Voima on pakollinen osa-alue. Muista osa-alueista tulee läpäistä 2/3.
- 2) Samassa ruudussa olevat liikkeet ovat vaihtoehtoisia. Riittää, että vaihtoehtoista suorittaa yhden.
- 3) Ylimpiä merkkejä ei vaadita missään luokissa, eikä niillä ole merkistystä Voimisteluliiton valinnoissa (leirit, arvokilpailut).
- 4) Stara-merkki on todellisuudessa voimistelulajien yhteinen ja siinä on eri osa-alueet kuin muissa merkeissä.
- 5) Stara-merkin saa ottaa vastaan kuka tahansa valmentaja tai tuomari, myös oma valmentaja.
- 6) Kuparimerkin ja siitä ylöspäin ottaa vastaan akrobatiavoimistelun tuomari. Tuomareilla käytössä samat esteellisyyssäännöt kuin kilpailuissa.
- 7) Kupari- ja pronssimerkin saa ottaa vastaan tason 1 tuomari. Hopea-, kulta-, smaragdi-, ja timanttimerkkiin pitää olla tason 2 tuomarikortti.
- 8) Voimistelija voi aloittaa mistä tahansa merkistä.
- 9) Kaikki liikkeet tulee suorittaa samalla suorituskerralla. Samasta liikkeestä suositellaan annettavaksi kaksi yritystä. Tämä on kuitenkin suositus, josta tuomarin harkinnalla saa poiketa.
- 10) Poikkeuksena smaragdi- ja timanttimerkki, joiden liikkeet saa suorittaa eri kerroilla.

	VOIMA (PAKOLLINEN)	VOLTTI / KETTERYYS	TASAPAINO	LIIKKUVUUS
STARA (alokasluokka 1)	1) aasinpotku * 2) haarakulmapito penkillä 3) lankkukävely sivuttain jalat penkillä, kädet maassa 4) haarakuperkeikka * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) polvennosto- ja kanta pakaraan juoksu * 2) yhdellä jalalla hyppy vanteesta toiseen x 5 (suoritetaan molemmilla jaloilla) * 3) hyppy korokkeelta alas * 4) keräkeinunta kyykkyy x 3 * 5) sivulaukka molemmilla puolilla 6) esteen yli hyppy tasahyppyillä x 3 7) naruhyppy x 5 * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) kukkovaaka * 2) polvivaaka 3) pallon heitto ja kiinniotto 4) sivukuperkeikka * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä	1) karhunkävely etu- ja takaperin * 2) taittovenytys * 3) silta * Pakolliset liikkeet merkitty tähdellä
KUPARI (tulokasluokka 2)	1) käsinseisonta seinää vasten 10s Saa suorittaa vatsa tai selkä seinään päin. Asennon ei tarvitse olla täydellinen vaan sama vaatimustaso kuin kilpailuissa vaikeuden arvioinnissa. Pieni virheasento hyväksytään, merkittävä virheasento hylätään. 10 sekuntia tulee pysyä paikallaan vakaassa asennossa.	1) arabialainen Vauhdinotto vapaavalintainen. Lopussa vaaditaan pomppu ja pompun jälkeen riittävän hallittu alastulo (ei kuitenkaan vaadita täydellisesti paikkaan alas). Liike hyväksytään, mikäli asennoissa on pientä virhettä. Merkittävät virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen. 2) päähyppy korokkeelta Korokkeen korkeutta ei ole määritelty vaan saa olla minkä korkeinen tahansa. Liikkeen aikana tulee asennossa näkyä kaari ja alastulon tulee olla hallittu. Pienet virheet eivät johda liikkeen hylkäämiseen eli esim. alastulossa korjausaskel on ok tai puutteelliset jalkojen/käsien ojennukset ok.	1) päälläseisonta 10s Jalat yhdessä ja suorina ylöspäin, pito paikallaan 10 sekuntia. Pienet virheet asennossa tai pieni horjuminen eivät johda liikkeen hylkäämiseen. 2) käynti käsinseisonnassa Ilman seinää käynti käsinseisonnassa. Asennossa ei tarvitse pysyä pitkään, mutta suoran asennon tulee olla selkeästi havaittavissa. Meno ja poistuminen vapaa, kunhan on hallittu ja siisti.	1) yksi spagaati Etu- tai sivuspagaati maassa. Hyväksytään, mikäli asento on lähes puhdas ja suunnilleen pohjassa. Ei vaadita täydellistä. 2) silta kädet suorina Sillassa tulee näkyä selkeä kaari ja suorat kädet hartioiden leveydellä. Jalat saa olla auki ja koukussa.

<p>PRONSSI (kehittyjäluokka 3)</p>	<p>1) (haara)kulmapito 10s Saa suorittaa maassa tai akropuilla, joko haarakulmapidon tai kulmapidon. Jalkojen on pysyttävä vaakatason tuntumassa koko 10 sekunnin pidon ajan. Pienet puutteet asennossa ok.</p> <p>2) käsinseisonta seinää vasten 30s Saa suorittaa joko selkä tai vatsa seinää päin. Asennon tulee säilyä hyvänä koko 30 sekunnin pidon ajan. Pienet virheet asennossa ok.</p> <p>3) etunojapunnerrus x 5 Liike tulee suorittaa polvet ilmassa ja selkä suorana ja kannateltuna. Toistojen välissä ei saa pitää pitkiä taukoja eikä tulla asennosta pois. Ala-asennossa rintakehän tulee laskea lattiaan tai korkeintaan 10cm lattiasta ja yläasennossa käsien tulee ojentua. Sekä ojentaja- että rintalihaspunnerrukset hyväksytään.</p>	<p>1) päähyppy Päähypyn saa suorittaa vauhdilla tai ilman vauhtia. Liikkeen aikana asennossa tulee näkyä selkeä kaari. Lopetuksen tulee olla hallittu ja lopetuksessa asennon joko suora tai kaari. Liike hylätään, mikäli lopetusasento on taitto tai kyykky. Pomppu lopussa on sallittu, mutta ei pakollinen. Suoritus kanveesilla tai permantomatolla.</p> <p>2) puolivoltti tai flikki Suoritus joko kanveesilla tai permantomatolla. Vauhdinotto vapaavalintainen. Liikkeessä tulee näkyä kaariasento. Lopetuksessa vaaditaan pomppu ja pompun jälkeen hallittu lopetus (ei kuitenkaan vaadita paikkaan alas). Pienet virheasennot hyväksytään, mutta vakavat puutteet johtavat liikkeen hylkäämiseen.</p>	<p>1) käsilläkävely 5s Käsilläkävely, jossa saa viiden sekunnin ajan liikkuu joko paikallaan tai mihin tahansa suuntaan. Asennon tulee olla hallittu ja suoraksi käsinseisonnaksi tunnistettava. Jalat saa olla auki tai yhdessä.</p>	<p>1) yksi spagaati Etu- tai sivuspagaati maassa. Hyväksytään, mikäli asento on lähes puhdas ja suunnilleen pohjassa. Ei vaadita täydellistä.</p> <p>2) silta kädet suorina Sillassa tulee näkyä selkeä kaari ja suorat kädet. Jalat saa olla auki ja koukussa.</p>
<p>HOPEA (edistyjäluokka 4 eli youth)</p>	<p>1) akropuilla kulmapito -> haarakulma -> kulmapito Asennon vaihdot tulee tehdä suurin jaloin ja käsin punnertamalla. Asennoissa tulee pysähtyä.</p> <p>2) päälläseisonnasta punnerrus käsinseisontaan Suoritus seinää vasten (vatsa tai selkä seinään päin) ilman vauhdinottoa. Asennon tulee säilyä suorana.</p> <p>3) etunojapunnerrus x 20 Liike tulee suorittaa polvet ilmassa ja selkä suorana ja kannateltuna. Toistojen välissä ei saa pitää pitkiä taukoja eikä tulla asennosta pois. Ala-asennossa rintakehän tulee laskea lattiaan tai korkeintaan 10cm lattiasta ja yläasennossa käsien tulee ojentua. Sekä ojentaja- että rintalihaspunnerrukset hyväksytään.</p>	<p>1) arabiflikki Suoritus joko kanveesilla tai permantomatolla. Vauhdinotto vapaavalintainen. Liikkeessä tulee näkyä kaariasento. Lopetuksessa vaaditaan pomppu ja pompun jälkeen hallittu lopetus (ei kuitenkaan vaadita paikkaan alas). Pienet virheasennot hyväksytään, mutta vakavat puutteet johtavat liikkeen hylkäämiseen.</p> <p>2) trampalla/trampalta kerävoltti 4/4 Voltin saa suorittaa liikkuvana tai paikallaan pysyvänä ja joko eteen tai taakse. Alastulon tulee olla hallittu jaloilleen. Alastulossa saa käyttää patjaa, kunhan siihen pystyy näyttämään hyvän alastulon (palamonttuun tehtyjä voltteja ei hyväksytä). Voltin saa suorittaa myös kanveesilla tai esim. ilmapolttiradalla. Toppi voi näyttää voltin myös heitossa ja baset voivat avustaa alastulossa, mutta silloinkin tulee näyttää topin oma aktiivisuus alastulossa.</p>	<p>1) käsilläkävely 5m Jalat yhdessä ja suorina, selkä suorana viiden metrin käsinkävely. Pienet virheet asennossa ok. Vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen.</p>	<p>1) kaksi spagaatia Molempien puolien etuspagaatit TAI toinen puoli ja sivuspagaati. Hyväksytään, mikäli asento on lähes puhdas ja suunnilleen pohjassa. Ei vaadita täydellistä.</p> <p>2) puhdas silta Kädet suorat ja pystysuorassa linjassa hartialeveydellä, jalat suorat ja yhdessä.</p>

<p>KULTA (taitajaluokka 5 eli AG1 + ylemmät)</p>	<p>1) haarapunnerrus Lähtö hyvästä haarakulmasta (1s), haarapunnerrus käsineisontaan (jalat saa olla auki tai yhdessä), käsineisonnassa pito 3s, laskeutuminen takaisin haarakulmaan ja pito 3s. Saa suorittaa maassa tai akropuilla.</p> <p>2) päälläseisonnasta punnerrus käsineisontaan x 3 Suoritus selkä seinää vasten. Jalat yhdessä ja suorina, vauhdinotto kielletty. Toistojen välissä ei saa tulla eikä pitää pitkiä taukoja.</p> <p>3) rinnalleveto + työntö (30 kg) Tangolla ja painoilla, joiden yhteispaino 30 kg, rinnalleveto ja työntö ylös. Työnnössä saa ottaa vauhtia jaloilla. Valmentaja ja tuomari huolehtivat siitä, että punnertreeniin liian pienet/nuoret voimistelijat suorittavat vaihtoehdon 1 tai 2.</p>	<p>1) voltti vauhdista tai paikalta Yksilövoltti 4/4 suoritettuna kanveesilla. Voltin voi tehdä eteen, taakse tai sivuttain ja siihen saa ottaa valinnaisen vauhdinoton. Lopetuksen tulee olla hallittu ja siisti. Ei vaadita paikkaan alas.</p> <p>2) perhonen Tavallinen sivuperhonen vapaalla vauhdinotolla ja hallitulla alastulolla.</p>	<p>1) käsineisonta yksin 5s paikalla, jalat auki Käsineisonta maassa tai akropuilla 5 sekuntia. Pienet virheet asennossa ok, vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen. Jalat saa olla auki tai yhdessä.</p> <p>2) käsilläkävely 10m Käsilläkävely 10 metriä jalat yhdessä. Pienet virheet asennossa ok, vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen.</p>	<p>1) kaksi spagaatia Molempien puolien etuspagaatit TAI toinen puoli ja sivuspagaati. Hyväksytään, mikäli asento on lähes puhdas ja suunnilleen pohjassa. Ei vaadita täydellistä.</p> <p>2) puhdas silta Kädet suorat ja pystysuorassa linjassa hartialeveydellä, jalat suorat ja yhdessä.</p>
<p>SMARAGDI (ei vaikuta kisaamiseen)</p>	<p>1) kädet päällekin haarapunnerrus Lähtö hyvästä kädet päällekin haarakulmasta (1s), haarapunnerrus käsineisontaan (jalat saa olla auki tai yhdessä), käsineisonnassa pito 3s, laskeutuminen takaisin kädet päällekin haarakulmaan ja pito 3s. Saa suorittaa maassa tai akropuilla.</p> <p>2) rinnalleveto + työntö (50 kg) Tangolla ja painoilla, joiden yhteispaino 50 kg, rinnalleveto ja työntö ylös. Työnnössä saa ottaa vauhtia jaloilla. Valmentaja ja tuomari huolehtivat siitä, että punnertreeniin liian pienet/nuoret voimistelijat suorittavat vaihtoehdon 1.</p>	<p>1) puolivoltti-voltti Yksilövolttisarja suoritettuna kanveesilla. Vapaavalintainen vauhdinotto, hallittu ja siisti lopetus. Ei vaadita paikkaan alas.</p> <p>2) arabi-flikki-voltti Yksilövolttisarja suoritettuna kanveesilla. Vapaavalintainen vauhdinotto, hallittu ja siisti lopetus. Ei vaadita paikkaan alas.</p> <p>3) kokokierre Yksilövolttiliike suoritettuna kanveesilla. Vapaavalintainen vauhdinotto, hallittu ja siisti lopetus. Ei vaadita paikkaan alas. Kokokierteen voi suorittaa joko eteen tai taakse.</p>	<p>1) kädet päällekin käsineisonta 10s Kädet päällekin käsineisonta maassa tai akropuilla 10 sekuntia. Pienet virheet asennossa ok, vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen. Jalat saa olla auki tai yhdessä.</p> <p>2) käsineisonta jalat yhdessä 1min Käsineisonta maassa tai akropuilla 60 sekuntia. Pienet virheet asennossa ok, vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen. Jalkojen tulee olla yhdessä.</p>	<p>1) spagaatin linja liikkeessä Spagaatilinja (etu tai sivu) 180 astetta puhtaassa asennossa. Linjan tulee olla selkeästi havaittavissa eikä sitä voi suorittaa maassa spagaatissa. Esim. siltakaadossa tai käsineisonnassa suorittaminen ok.</p> <p>2) meksikolainen käsineisonta Selän hyvän liikkuvuuden osoittaminen hallintaa vaativassa liikkeessä. Meksikolaisessa käsineisonnassa asennon tulee pysyä vakaana 3 sekuntia ja jalkojen tulee olla vaakatasossa. Saa suorittaa maassa tai akropuilla.</p>

<p>TIMANTTI (ei vaikuta kisaamiseen)</p>	<p>1) yhden käden haarapunnerrus Lähtö hyvästä yhden käden haarakulmasta (1s), haarapunnerrus käsinseisontaan (jalat saa olla auki tai yhdessä), käsinseisonnassa pito 3s, laskeutuminen takaisin yhden käden haarakulmaan ja pito 3s. Saa suorittaa maassa tai akropuilla.</p> <p>2) rinnalleveto + työntö (70 kg) Tangolla ja painoilla, joiden yhteispaino 70 kg, rinnalleveto ja työntö ylös. Työnnössä saa ottaa vauhtia jaloilla. Valmentaja ja tuomari huolehtivat siitä, että punttitreeniin liian pienet/nuoret voimistelijat suorittavat vaihtoehdon 1.</p>	<p>1) tuplakierre Yksilövoittona kanveesilla tuplakierre joko eteen tai taakse. Alastulon tulee olla hallittu ja siisti. Ei vaadita paikkaan alas. Alastulomaton käyttö sallittu.</p> <p>2) tuplavoltti Yksilövoittona kanveesilla tuplavoltti joko eteen tai taakse. Alastulon tulee olla hallittu ja siisti. Ei vaadita paikkaan alas. Alastulomaton käyttö sallittu.</p>	<p>1) yhden käden käsinseisonta 10s Yhden käden käsinseisonta maassa tai akropuilla 10 sekuntia. Pienet virheet asennossa ok, vakavat virheet johtavat liikkeen hylkäämiseen. Jalat saa olla auki tai yhdessä.</p>	<p>1) ylispaatin linja liikkeessä Spagaatilinja (etu tai sivu) yli 180 astetta puhtaassa asennossa. Linjan tulee olla selkeästi havaittavissa. Esim. siltakaadossa tai käsinseisonnassa suorittaminen ok.</p> <p>2) selän maksimaalinen liikkuvuus Selän maksimaalisen liikkuvuuden osoittaminen hallintaa vaativassa liikkeessä. Esimerkiksi meksikolaisessa käsinseisonnassa asennon tulee pysyä vakaana 3 sekuntia ja jalkojen tulee alaviistossa 45 asteessa. Myös muut vastaavan liikkuvuuden ja hallinnan osoittavat liikkeet käyvät.</p>
---	---	---	---	---