

Voimaan syyskaudelle 2025

AKROBATIAVOIMISTELUN KILPALINJAN MERKKIJÄRJESTELMÄ

Kilpalinjalla pienryhmiin vaaditaan merkkisuoritukset. Kyseisiin sarjoihin ei voi osallistua ilman vaadittavaa merkkiä. Akropuissa ja show'ssa merkit ovat suosituksia ja voimistelijat voivat osallistua näihin yhdessä oman harjoitusryhmän kanssa, vaikkei merkkisuoritus vielä menisi läpi.

Merkkisuorituksen voi ottaa vastaan akrobatiavoimistelun 1-tason tuomari. Samat esteellisyydet kuin kilpailuissa tuomaroitaessa, eli esim. voimistelijan oma vastuuvälmentaja tai perheenjäsen ei voi ottaa vastaan merkkiä.

PRONSSIMERKKI

Pronssimerkki vaaditaan kilpalinjan lasten ikäsarjojen (7–10 v & 8–12 v) pienryhmiin sekä nuorten ikäsarjojen nuorimpien sarjan (9–14 v) pienryhmiin. Lasten ikäsarjojen akropuissa ja lasten show'ssa suositellaan pronssimerkkiä.

Vaaditaan kolme liikettä hyväksytysti. Suoritus hyväksytään, mikäli suoritusvirhe on 0–0,3. Kaikki liikkeet tulee suorittaa samalla suorituskerralla. Samasta liikkeestä (1–4) annetaan kolme yritystä.

1) Käsineseisonta seinää vasten 30 s

Saa suorittaa vatsa tai selkä seinään päin, jalat yhdessä. Asennon tulee olla puhdas, hallittu ja pysyä paikoillaan.

2) Arabialainen

Vauhdinotto on vapaavalintainen. Alastulon tulee olla hallittu, pomppu arabialaisen jälkeen sallitaan.

3) Päälläseisonta 10 s

Jalat yhdessä ja suorina ylöspäin, pito paikallaan 10 sekuntia.

4) Yksi spagaati

Etu- tai sivuspagaati maassa. Spagaatin suuntaa voi vaihtaa sallittujen yritysten puitteissa.

HOPEAMERKKI

Hopeamerkki vaaditaan kilpailinjan 9–16 v pienryhmiin. Nuorten ikäsarjojen akropuihin ja show'hun suositellaan hopeamerkkiä.

Vaaditaan kolme liikettä hyväksytysti. Suoritus hyväksytään, mikäli suoritusvirhe on 0–0,3. Kaikki liikkeet tulee suorittaa samalla suorituskerralla. Samasta liikkeestä (1–5) annetaan kolme yritystä. Liikettä voi vaihtaa sallittujen yritysten puitteissa.

Merkkisuorituksen voi ottaa vastaan akrobatiavoimistelun 1-tason tuomari. Samat esteellisyydet kuin kilpailuissa tuomaroitaessa, eli esim. voimistelijan oma vastuuvaihtaja tai perheenjäsen ei voi ottaa vastaan merkkiä.

1) Yksi FIG Pre-Youth-taulukon (11-16v) nosto oman kokoonpanon kanssa

Nosto suositellaan suoritettavaksi oman kokoonpanon kanssa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, suoritetaan liike omaa taitotasoa vastaavan kokoonpanon kanssa.

2) Yksi FIG Pre-Youth -taulukon (11-16v) heitto oman kokoonpanon kanssa

Heitto suositellaan suoritettavaksi oman kokoonpanon kanssa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, suoritetaan liike omaa taitotasoa vastaavan kokoonpanon kanssa. Heiton korkeuden mahdollista vähennystä ei huomioida suoritusvirhevähennyksissä.

3) Yksi FIG ToD tumbling-liike (pelkkä arabialainen ei riitä)

Esimerkiksi puolivoltti tai arabi-flikki tai arabi-voltti. Suoritetaan kanveesilla tai permantomatolla.

4) Käsilläkävely 5m

Jalat yhdessä ja suorina, selkä suorana viiden metrin käsilläkävely. Koko matka käveltävä selkä samaan suuntaan.

5) Kaksi puhdasta spagaattia

Etu- ja/tai sivuspaatti maassa. Spagaatin suuntaa/jalkaa voi vaihtaa sallittujen yritysten puitteissa.

KULTAMERKKI

Kultamerkki vaaditaan kilpalinjan ylimpiin sarjoihin (yli 11-vuotiaat)

Vaaditaan kolme liikettä hyväksytysti. Suoritus hyväksytään, mikäli suoritusvirhe on 0–0,3. Kaikki liikkeet tulee suorittaa samalla suorituskerralla. Samasta liikkeestä (1–7) annetaan kolme yritystä. Liikettä voi vaihtaa sallittujen yritysten puitteissa.

Merkkisuorituksen voi ottaa vastaan akrobatiavoimistelun 1-tason tuomari. Samat esteellisyydet kuin kilpailuissa tuomaroitaessa, eli esim. voimistelijan oma vastuuvaimentaja tai perheenjäsen ei voi ottaa vastaan merkkiä.

1) Yksi FIG ToD nosto, jossa topin käsinseisonta ilman tukea

Nosto (pito 3 s) suositellaan suoritettavaksi oman kokoonpanon kanssa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, suoritetaan liike omaa taitotasoa vastaavan kokoonpanon kanssa.

2) Yksi FIG ToD heitto, jossa volttipyörintä 4/4

Heitto suositellaan suoritettavaksi oman kokoonpanon kanssa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, suoritetaan liike omaa taitotasoa vastaavan kokoonpanon kanssa.

3) Haarapunnerrus

Lähtö hyvästä haarakulmasta (1s), haarapunnerrus käsinseisontaan (jalat saa olla auki tai yhdessä), käsinseisonnassa pito 3s, laskeutuminen takaisin haarakulmaan ja pito 3s. Saa suorittaa maassa tai akropuilla.

4) Rinnalleveto + työntö (30 kg)

Tangolla ja painoilla, joiden yhteispaino 30 kg, rinnalleveto ja työntö ylös. Työnnössä saa ottaa vauhtia jaloilla. Selkä suorana ja asento hallittu. Arvioidaan vain tekniikka.

5) Käsilläkävely 10m

Jalat yhdessä ja suorina, selkä suorana kymmenen metrin käsilläkävely. Koko matka käveltävä selkä samaan suuntaan.

6) Arabi-flikki-voltti TAI puolivoltti-voltti

Suoritetaan kanveesilla tai permantomatoilla. Vauhdinotto on vapaavalintainen. Alastulon tulee olla hallittu.

7) Kolme puhdasta spagaattia

Molempien puolien etuspaagaatit ja sivuspaagaati, suoritetaan maassa tasaisella alustalla.