



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KILPA-AEROBICIN MERKKISUORITUKSET

NIMI	SYNTYMÄVUOSI	SEURA

PRONSSIMERKKI		HYVÄKSYTTY SUORITUS / PVM	HYVÄKSYJÄN ALLEKIRJOITUS
VOIMA	Punnerruksen yläasento		
	Keräpuolavatsa		
	Pressi korokkeella polvet koukussa		
	Tikkuhyppy		
	Ympärihyppy		
LIIKKUVUUS JA TASAPAINO	Eteentaivutus seisten		
	Haaraistunta		
	Silta		
	Passé, oikea jalka		
	Passé, vasen jalka		
KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Haara-tasa 1x8		
	Hiihto-tasa 1x8		
	Polvi-tasa 1x8		
	Tana-tasa 1x8		
	Juoksu-tasa 1x8		
PRONSSIMERKKI SUORITETTU KOKONAAN			

HOPEAMERKKI		HYVÄKSYTTY SUORITUS / PVM	HYVÄKSYJÄN ALLEKIRJOITUS
VOIMA	Punnerrus		
	Keräpuolavatsa x5		
	Pressi korokkeella		
	Kierroshyppy		
	Kerähyppy		
LIIKKUVUUS JA TASAPAINO	Spagaati maassa, oikea		
	Spagaati maassa, vasen		
	Haaraistunta otsa maassa		
	Liukumäkisilta		
	Päkiäseisonta		
KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	3x juoksu-tasa, 2x haara-tasa		
	Hiihto-tasa ristikäsillä 1x8		
	Kuperkeikka eteen		
	Kärrynpyörä, oikea		
	Kärrynpyörä, vasen		
HOPEAMERKKI SUORITETTU KOKONAAN			

NIMI	SYNTYMÄVUOSI	SEURA

KULTAMERKKI		HYVÄKSYTTY SUORITUS / PVM	HYVÄKSYJÄN ALLEKIRJOITUS
STAATTINEN JA DYNAAMINEN VOIMA	Punnerrus x5		
	Wenson punnerrus		
	Pikepuolavatsa		
	Haarapressi		
	L-pressi		
RÄJÄHTÄVÄ VOIMA	Kierroshyppy, oikea		
	Kierroshyppy, vasen		
	Keräkierros, oikea		
	Keräkierros, vasen		
	Kyykystä hyppy punnerrukseen		
LIKKUVUUS JA TASAPAINO	Spagaati maassa, oikea ja vasen		
	Haaraistunta rintakehä maassa		
	Piruetti 1/1, oikean jalan passé		
	Piruetti 1/1, vasemman jalan passé		
	Liukumäkisilta rinta seinässä		
KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Sivuristi-haara-tasa oikea ja vasen		
	Kuperkeikka eteen ja taakse		
	Kärrynpyörä molemmat puolet		
	Käsinseisonta		
	Seisomasta kaato siltaan taakse		
KULTAMERKKI SUORITETTU KOKONAAN			

TIMANTTIMERKKI		HYVÄKSYTTY SUORITUS/PVM	HYVÄKSYJÄN ALLEKIRJOITUS
STAATTINEN JA DYNAAMINEN VOIMA	Punnerrus x15		
	Helikopteri punnerrukseen		
	Pikepuolavatsa x10		
	Pressi 2/1		
	V-pressi		
RÄJÄHTÄVÄ VOIMA	Cossack jaloille		
	Cossack spagaatiin		
	Haarataitto jaloille		
	Haarataitto punnerrukseen		
	Spagaatihyppy jaloille		
LIKKUVUUS JA TASAPAINO	High v asento, jalat osuu päähän		
	10cm ylispageati, oikea		
	10cm ylispageati, vasen		
	Illuusio kädellä		
	Haaraistunta jalat korokkeilla		
KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Niskaheitto		
	1-käden kärrynpyörä, molemmat puolet		
	Käsinseisontavariaatio		
	Siltakaato eteen tai taakse		
	Hämyri		
TIMANTTIMERKKI SUORITETTU KOKONAAN			