

KILPA-AEROBICIN SUORITUSMERKIT

Kilpa-aerobicin merkkijärjestelmä koostuu neljästä merkistä: pronssi – hopea – kulta – timantti. Kaikki merkkisuorituksiin liittyvät materiaalit löytyvät materiaalipankista. Mikäli videoissa ja kirjallisissa ohjeissa on eroavaisuuksia, kirjalliset ohjeet ovat määräävät.

Merkkivihkot ja videot: <https://www.voimistelu.fi/lajit/kilpa-aerobic/kilpailu-ja-tuomaritoiminta/merkkijarjestelma/>

Teksti määrittelee vaatimukset, videot ovat vain ohjeellisia.

PRONSSIMERKKI

Pronssimerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen pronssimerkin liikkeiden suorittamista suositellaan staramerkin suorittamista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin.

Arvioiva valmentaja voi olla myös voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritustilaisuudessa.

Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 2 liikettä/liikeryhmä ja yhteensä 10 liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Pronssimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa hopeamerkin liikkeitä.

VOIMA	Punnerruksen yläasento	• Etunoja suorin käsin
	Keräpuolavatsa	• Riipunta puolapuilla ennen nostoa • Reidet osuu vartaloon noston ylävaiheessa • Riipunta puolapuilla noston jälkeen
	Pressi korokkeella polvet koukussa	• Koko vartalon tulee olla kannateltuna käsien varassa 2 sekuntia • Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A202 tai A212 kädet valinnaisella korokkeella ja polvet koukussa
	Tikkuhyppy	• Kahden jalan ponnistus ja alastulo
	Ympärihyppy	• Vähintään 270° pyörimine ilmalennon aikana • Alastulo jaloilleen

PRONSSIMERKKI - JATKU

Kaikki koordinaatio ja koreografinen osaaminen-osion liikkeet suoritetaan testaajan tasaiseen tahtiin laskemiin laskuihin. Taustalla voi soida musiikki.

LIKKUVUUS JA TASAPAINO	Eteentaivutus seisten	• Seisten eteentaivutus polvet suorana, jalat pystysuorassa ja kädet osuu maahan
	Haaraistunta	• Haaraistunta polvet suorana ja vartalo pystysuorassa
	Silta	• Keho kannateltuna käsien ja jalkojen varassa, pää ei osu maahan
	Passé, oikea jalka	• Suora tukijalka • Oikea jalkaterä tukijalan polven kohdalla
	Passé, vasen jalka	• Suora tukijalka • Vasen jalkaterä tukijalan polven kohdalla
KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Haara-tasa 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin haara-tasa -liikepari
	Hiihto-tasa 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin hiihto-tasa -liikepari vuorojaloin
	Polvi-tasa 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin polvi-tasa -liikepari vuorojaloin
	Tana-tasa 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin tana-tasa -liikepari vuorojaloin
	Juoksu-tasa 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin juoksu-tasa -liikepari vuorojaloin

HOPEAMERKKI

Hopeamerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen hopeamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa pronssimerkki.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja voi olla myös voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritustilaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 2 liikettä/liikeryhmä ja yhteensä 10 liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Hopeamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa kultamerkin liikkeitä. Hopeamerkin suoritettuaan ja osallistuttuaan vähintään kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan lasten sarjoihin (aikaisintaan sinä vuonna, jolloin täyttää 8 vuotta), kilpa- aerodanceen (aikaisintaan sinä vuonna, jolloin täyttää 10 vuotta) tai harrastekilpasarjaan (aikaisintaan sinä vuonna, jolloin täyttää 10 vuotta).

VOIMA	Punnerrus	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A101
	Keräpuolavatsa 5x	- Suoritus suoritetaan kokonaisuudessaan puolapuilla riippuen (ennen, aikana, jälkeen) - Reidet osuvat vartaloon jokaisen noston ylävaiheessa
	Pressi korokkeella polvet koukussa	- Koko vartalon tulee olla kannateltuna käsien varassa 2s - Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A202 tai A212 kädet valinnaisella korokkeella
	Kierroshyppy	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B403
	Kerähyppy	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B502

HOPEAMERKKI - JATKUU

LIKKUVUUS JA TASAPAINO	Spagaati maassa, oikea	• Spagaati pohjassa etujalan polvi kohti kattoa ja takajalan polvi kohti lattiaa • Hartiat osoittavat etujalan suuntaan
	Spagaati maassa, vasen	• Spagaati pohjassa etujalan polvi kohti kattoa ja takajalan polvi kohti lattiaa • Hartiat osoittavat etujalan suuntaan
	Haaraistunta otsa maassa	• Haaraistunta polvet suorina • Otsa osuu maahan eteentaivutuksessa jalkojen väliin
	Liukumäkisilta	• Silta suorin käsin ja jaloin • Jalat yhdessä
	Päkiäseisonta	• Suorat jalat yhdessä päkiällä pysähtyminen vartalo pystysuoraan asentoon

HOPEAMERKKI - JATKU

KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Juoksu-juoksu- juoksu-tasa- haara-tasa-haara- tasa	• 8 laskun aikana suoritetaan amp sarja: juoksu-juoksu-juoksu-tasa-haara-tasa-haara-tasa • Liikkeet suoritetaan testaajan tasaiseen tahtiin laskemiin laskuihin. Taustalla voi soida musiikki.
	Hiihto-tasa ristikäsillä 1x8	• 8 laskun aikana suoritetaan 4 kertaa peräkkäin hiihto-tasa –liikepari vuorojaloin • Hiihdossa etujalan puoleinen käsi viedään sivulle vaakatasoon ja takajalan puoleinen käsi eteen vaakatasoon suorana • Tasassa kädet on vartalon sivuilla alhaalla • Liikkeet suoritetaan testaajan tasaiseen tahtiin laskemiin laskuihin. Taustalla voi soida musiikki.
	Kuperkeikka eteen	• Lähtö ja lopetus seisomasta
	Kärrynpyörä, oikea	• Kärrynpyörässä lantio nousee ranteiden päälle pystylinjaan • Lähtö ja lopetus seisomasta
	Kärrynpyörä, vasen	• Kärrynpyörässä lantio nousee ranteiden päälle pystylinjaan • Lähtö ja lopetus seisomasta

KULTAMERKKI

Kultamerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen kultamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa hopeamerkki. Poikkeuksena vuonna 2024 tai aiemmin kilpa- aerobicissa kilpailemisen aloittaneet, jotka voivat halutessaan aloittaa merkkisuoritukset suoraan kultamerkistä.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman tai toisen seuran vähintään 2. tason tuomarin suorittaessa arvioinnin. Arvioiva tuomari ei voi olla voimistelijan vastuuvaimentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suorituslaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 2 liikettä/liikeryhmä ja yhteensä 15 liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Kultamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa timanttimerkin liikkeitä, kuitenkin aikaisintaan sinä vuonna, jolloin voimistelija täyttää 8-vuotta. Kultamerkin suoritettuaan, osallistuttuaan vähintään kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan kilpasarjaan (aikaisintaan sinä vuonna, jolloin täyttää 12 vuotta).

STAATTINEN JA DYNAAMINEN VOIMA	Punnerrus x5	• 5 punnerrusta etunoja asennossa • Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A101 x5
	Wenson punnerrus	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A102
	Pikepuolavatsa	• Suoritus suoritetaan kokonaisuudessaan puolapuilla riippuen (ennen, aikana, jälkeen) • Liike suoritetaan suurin jaloin • Jalat osuvat puolapuuhun noston ylävaiheessa
	Haarapressi	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A212
	L-pressi	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A202

KULTAMERKKI - JATKUU

RÄJÄHTÄVÄ VOIMA	Kierroshyppy, oikea	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B403
	Kierroshyppy, vasen	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B403
	Kerä kierros, oikea	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B504
	Kerä kierros, vasen	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B504
	Kyykystä hyppy punnerrukseen	- Käsien ja jalkojen tulee olla yhtä aikaa ilmassa ennen punnerrusasentoon laskeutumista - Laskeutuminen etunojaan koukistetuilla käsillä - Kädet ja jalat tulevat maahan lähes yhtä aikaa - Liikkeen aikana ei tapahdu lattiakosketusta tai kaatumista

KULTAMERKKI - JATKUU

LIKKUVUUS JA TASAPAINO	Spagaati maassa, oikea ja vasen	• Spagaati pohjassa etujalan polvi kohti kattoa ja takajalan polvi kohti lattiaa • Hartiat osoittavat etujalan suuntaan
	Haaraistunta rintakehä maassa	• Haaraistunta polvet suorina • Rintakehä osuu maahan eteentaivutuksessa jalkojen väliin
	Liukumäkisilta rinta seinässä	• Silta suorin käsin ja jaloin • Jalat yhdessä • Rintakehä osuu seinään
	Piruetti 1/1, oikean jalan passé	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä C702
	Piruetti 1/1, vasemman jalan passé	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä C702

KULTAMERKKI - JATKUU

KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Sivuristi-haara- tasa oikealle ja vasemmalle	• 8 laskun aikana suoritetaan sivuristi-haara-tasa oikealle ja vasemmalle yhdistettynä sarjaksi • Suorituksessa tulee näkyä askel ristiin eteen ja taakse sekä oikealle, että vasemmalle mennessä • Liikkeet suoritetaan testaajan tasaiseen tahtiin laskemiin laskuihin. Taustalla voi soida musiikki.
	Kuperkeikka eteen ja taakse	• Lähtö seisomasta • Etuperin kuperkeikka jalat yhdessä lopettaen seisomaan • Jatketaan sarjassa takaperin kuperkeikka jalat yhdessä • Takaperin kuperkeikassa polvet ei osu maahan • Lopetus seisomaan
	Kärrynpyörä, oikea ja vasen	• Kärrynpyörässä lantio nousee ranteiden päälle pystylinjaan • Kärrynpyörässä jalat suorana • Molempien kärrynpyörien lähtö ja lopetus seisomassa • Ensimmäisen kärrynpyörän jälkeen jatketaan sarjassa toisen puolen kärrynpyörä
	Käsinseisonta	• Ei askelia käsillä • Pystysuora asento • Hallittu lopetus
	Seisomasta kaatuminen taakse siltaan	• Lähtö seisomasta • Liikkeen aikana vain kädet ja jalat osuu maahan • Liike päättyy siltaan

TIMANTTIMERKKI

Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan sinä vuonna, jona voimistelija täyttää kahdeksan vuotta. Ennen timanttimerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa kultamerkki.

Timanttimerkki suoritetaan erillisissä arviointitilaisuuksissa. Testitilaisuus kestää kerrallaan enintään kaksi tuntia. Voimistelija voi osallistua useampaan eri testitilaisuuteen. Arvioinnit tekevät tehtävään nimetyt ja koulutetut timanttiarvioijat. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 2 liikettä/liikeryhmä ja yhteensä 15 liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa. Suositellaan, että voimistelija esittää testeissä vain liikkeitä, joita oma valmentaja on jo arvioinut hänen osaavan.

Timanttimerkin suoritettuaan ja kilpailtuaan kilpa-aerobicin lasten sarjoissa tai kilpasarjassa voimistelija voi siirtyä kilpailemaan SM-linjaan (aikaisintaan sinä vuonna, jolloin täyttää 12 vuotta).

STAATTINEN JA DYNAAMINEN VOIMA	Punnerrus x15	• 15 punnerrusta etunoja asennossa • Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A101 x15
	Helikopteri punnerrukseen	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A334
	Pikepuolavatsa x10	• Suoritus suoritetaan kokonaisuudessaan puolapuilla riippuen (ennen, aikana, jälkeen) • Liike suoritetaan suorin jaloin • Jalat osuvat puolapuuhun noston ylävaiheessa
	Pressi 2/1	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A206 tai A216
	V-pressi	• Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä A245

TIMANTTIMERKKI - JATKUU

RÄJÄHTÄVÄ VOIMA	Cossack jaloille	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B533
	Cossack spagaatiin	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B544
	Haarataitto jaloille	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B594
	Haarataitto punnerrukseen	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B5116
	Spagaatihyppy jaloille	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä B664
LIIKKUVUUS JA TASAPAINO	High V-asento, jalat osuu päähän	- High v venytysasennossa suorat yhdessä olevat jalat osuu päähän - Kainalossa vähintään 90 asteen kulma
	10 cm ylispageati, oikea	- Spagaati pohjassa vähintään 10cm korkuiselta korokkeelta etujalan polvi kohti kattoa ja takajalan polvi kohti lattiaa - Hartiat osoittaa etujalan suuntaan
	10 cm ylispageati, vasen	- Spagaati pohjassa vähintään 10 cm korkuiselta korokkeelta etujalan polvi kohti kattoa ja takajalan polvi kohti lattiaa - Hartiat osoittaa etujalan suuntaan
	Illuusio kädellä	Cop 2025-2028 läpimenoehdon täyttävä C724
	Haaraistunta kantapäät vartaloa korkeammalla	- Haaraistunta molemmat jalat korokkeilla, polvet suorana - Vartalo kantapäitä alempana eteentaivutuksessa jalkojen väliin

TIMANTTIMERKKI - JATKUU

KOORDINAATIO JA KOREOGRAFINEN OSAAMINEN	Niskaheitto	• Heitto niskalta suoraan jaloilleen • Lopetusasento on vapaa, vain jalat osuu maahan
	Yhden käden kärrynpyörä, oikea ja vasen	• Yhden käden kärrynpyörässä lantio nousee ranteiden päälle pystylinjaan • Jalat suorana • Molempien kärrynpyörien lähtö ja lopetus seisomassa • Ensimmäisen kärrynpyörän jälkeen jatketaan sarjassa toisen puolen kärrynpyörä
	Käsinseisontavariaatio	• Vapaa aloitus ja lopetus • Ei askelia käsillä • Pystysuora asento käsinseisonnassa
	Siltakaato eteen tai taakse	• Cop 2025-2028 A-2 mukainen lähtö ja lopetus seisomasta
	Hämyri	• Vapaa variaatio, liike on hallittu