

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN SUORITUSMERKIT

➤ KULTAMERKKI



STARAMERKKI

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



KUPARIMERKKI



PRONSSIMERKKI



HOPEAMERKKI



KULTAMERKKI



SMARAGDIMERKKI



TIMANTTIMERKKI

Merkkivihot ja videot

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

Teksti määrittelee vaatimukset, videot ovat vain ohjeellisia.

KULTAMERKKI

Kultamerkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläkäräjä. 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 suoritusilaisuudessa. Voimistelija 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 liikeitä. Kultamerkin suoritettuaan, osallistuttuaan kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan C-luokkaan.

	Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet
Hyppy	<p>1. 15–20 m juoksuvauhdista ponnistuslaudalta jännehyppy n. 70 cm korkealle mattokasalle</p> <ul style="list-style-type: none">• mattokasan korkeus mitataan lattiasta• sujuva juoksuvauhti päkiällä, oikealla tekniikalla, käsien oikea liikerata• laudalle tulossa jalat vartalon edessä, lantiossa pieni taitto, kädet taka-alaviistossa, pää neutraalissa asennossa• ponnistuksen yhteydessä käsiveto etukautta vartalon jatkeeksi• ilmalennossa polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä, hallittu vartalon asento, käsivarret vartalon jatkeena• hallittu alastulo paikalleen, jalkaterät eteenpäin, jalat yhdessä (tai kapeassa haara-asennossa), polvet joustavat samassa suunnassa jalkaterien kanssa, selkä pystyssä, pää neutraalissa asennossa	<p>1. Hyppyaskel – käsinseisonta, josta välittömästi työntö selinmakuulle n. 30 cm paksulle matolle</p> <ul style="list-style-type: none">• lähtö hyppyaskeleeseen tasaponnistuksella• käsien kurkotus kauas eteen, pää käsien välissä, maasta ensin irtoavan jalan nopea nosto ylös ja jalkojen vienti yhteen• nopea käsityöntö hartioista käsivarret suorina, käsissä ei uloskiertoa• ilmalennossa hallittu vartalon asento, polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä• selinmakuulla vartalo suorana, kuppiasento sallitaan, jalat yhdessä ja kädet suorina vartalon jatkeena, pää on käsien välissä

	<ul style="list-style-type: none"> • kiinnitetään erityistä huomiota sujuvaan juoksuun, juoksun ja ponnistuksen yhdistämiseen, nopeaan ponnistukseen ja lennokkaaseen ilmalentoon 	
Nojapuut	<p>2. Heilunta remmeillä</p> <ul style="list-style-type: none"> • korkea rekki • käsien ote hartioiden leveydellä • käsivarret suorina, vartalo ojennettuna ja hallittu, jalat yhdessä ja suorina koko ajan • hallittu vauhdinotto heiluntaa varten • heilunnassa näkyy kuppiasento edessä ja takana, pää pysyy käsien välissä • heilahduksen keskellä hallittu, pitkä kaariasento, pää käsien välissä ja hartiakulma ojennettuna • vähintään kolme heilahdusta edestakaisin 	<p>2. Leuanvetokieppi – kaksi selinheilahdusta – päinsuistunnan kautta taittoriipuntaan, varpaat aisassa, pito 2 s – jalkojen lasku kulmariipuntaan, pito 2 s – varpaiden nosto takaisin aisaan taittoriipuntaan, pito 2 s – lantion nosto aisaan, pito 2 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • korkea rekki, alla pehmeä matto • käsien ote suunnilleen hartioiden leveydellä, myötäote • polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä • vartalon hallittu asento, pään asento neutraali • liikesarja tehdään hallitusti
Puomi Korkea puomi, paksut matot sallittu	<p>3. Tasapainosarja</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiinnitetään huomiota suorituspuhtauteen, ryhtiin, liikelaajuuteen, tasapainoon ja rytmiin 	

<p>Permanto</p>	<p>4. Arabialainen n. 30 cm korkealta matolta tai korokkeelta</p> <ul style="list-style-type: none"> • hallittu lähtöasento kasvot ja vartalo menosuuntaan päin, tukijalka suorana • käsien kurkotus kauas maahan, pää käsien välissä, maasta ensin irtoavan jalan nopea nosto ylös • käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei uloskiertoa • lantio suorana, liike kulkee pystytason, kautta ja suoraa linjaa pitkin, pää käsien välissä • polvet ja nilkat suorina • käsinseisonnassa nopean käsityönön ja voimakkaan jalkojen vippauksen avulla tullaan seisomaan, vartalossa kuppiasento, lantiossa ei saa olla taittoa • alastulo tasajalkaa kasvot ja vartalo lähtösuuntaan päin, ylävartalo pystyssä • arabialaista opetetaan erilaisilla tekniikoilla, joten käsien asentoa ei ole määritetty merkkisuorituksessa. Käsien asentoon ja vartalon painopisteeseen tulee kuitenkin kiinnittää huomioita. <p>5. TIKTAK-silta n. 30 cm korkuiselle patjalle tai korokkeelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryhdikäs alkuasento, tukijalka suorana • käsinseisontaan mennessä käsivarret suorina ja vartalon jatkeena, pää käsien välissä • ohimenevä suoralinjainen käsinseisonta, sormet ”eteenpäin”, käsivarret suorina • siltaan mennessä paino käsien päällä 	<p>3. Päähyppy korokkeelta tai tukevalta matolta, alastulo tasajalkaa pehmeälle matolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • lähtöasentona perusasento korokkeella, ei vauhdinottoaskeleita • päähyppystä tasaponnistus, kädet korokkeelle (ei uloskiertoa), pää/otsa käsien välissä • lantion ja samalla käsien nopea ojennus • ilmalennossa selässä hallittu kaari • alastulo tasajalkaa maassa olevalle pehmeälle matolle • alastulossa voi joustaa lantiolla ja polvilla hallitusti, ei alastuloa kyykkyyyn • jalat yhdessä koko liikkeen ajan <p>4. Vapaavalintaisesta lähtöasennosta taaksepäin kuperkeikka kuppiasentoon</p> <ul style="list-style-type: none"> • lähtö perusasennosta • jalat yhdessä ja polvet suorina • käsituki maasta sallittu • lähdön saa tehdä kyykyn kautta, jolloin käsituki maasta ei ole sallittu • käsivarret suorina, kädet hartioiden leveydellä, kädet sisään kierrossa • sujuva pyörähdys • liike päättyy hallittuun kuppiasentoon, jossa selvä pysähdys 2 s
------------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • hallittu laskeutuminen siltaan, jossa käsivarret suorina, vapaa jalka jää ylös, polvi ja nilkka suorana, tukijalka matolla/korokkeella • sillasta ponnistus takaisin käsille • ohimenevän käsinseisoonnan jälkeen hallittu loppuasento 	
<p>Perusvoimistelu</p>	<p>6. Sarja suoritetaan seisten, käsituki sallittu. Vapaa käsi ojennettuna sivulle II. Aloitus VI asennosta. Sarja tehdään musiikkiin. Musiikin voi valita itse.</p> <p>1 Tendu eteen oikea 2 kohota 45° 3 sulje 4 avaa jalat I</p> <p>1 Tendu sivulle oikea 2 kohota 45° 3 sulje 4 pito</p> <p>1 Demi-plié, käsi alas 2 kohoa ylös, käsi perus 3 Demi-plié, käsi I 4 kohoa ylös, käsi II</p> <p>1 Relevé, käsi III 2 pito 3 laskeudu alas, käsi II 4 sulje jalat VI</p> <p>Sarja toistetaan toisella jalalla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryhdikäs perusasento säilyy koko sarjan ajan, pitkä keskivartalo, hartiat alhaalla, kaula pitkä, katse eteenpäin • Tendun alussa selkeä painonsiirto tukijalalle 	

- Tukijalan lonkka pysyy suorassa linjassa, aukikiertolihakset työskentelevät ja lantio osoittaa suoraan eteenpäin
- Tendussa nilkka ojentuu lattiaa hipoen
- Sivutendu tehdään omaan aukikiertoon
- Nilkka ojentuu suoraan linjaan
- Plié on sitkeä, selkäranka pysyy neutraalissa, selkä suorassa
- Pliéssä polvet linjautuvat varpaiden suuntaan
- Jalkapohjat pysyvät lattiassa, jalkapohja on rento
- Relevéssä päkiä ojentuu suoraksi asti, paino 1. ja 2. varpaan tyveä kohti, polvet suorana
- Liike tapahtuu annettuun rytmiin. Hidas liike täyttää annetut rytmit

7. Piruetti 360° ulospäin

- siisti lähtöasento, lantio eteenpäin, hyvä ryhti
- pyörähdyksessä tukijalka suorana, korkea päkiäasento koko ajan, ryhdikäs asento, pään asento neutraali
- kädet ylhäällä/yläviistossa pehmeästi kaarella
- vapaan jalan nilkka ojennettua, varpaat koskettavat tukijalan polven sisäisivua, jalassa ei sisään kiertoa
- tasapaino säilyy koko ajan
- katse mahdollisimman pitkään samassa kiintopisteessä
- täsmällinen käännös (hartiat, jalka ja lantio) loppuen siistiin asentoon

<p>Voima</p>	<p>8. Riipunnassa aisalla kolme kertaa jalkojen nosto ylös</p> <ul style="list-style-type: none"> • hallittu riipunta, ei kaartaa eikä vauhdinottoa, hartiakulma suorana • käsivarret suorina • polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä • varpaat koskettavat nostossa aisaa • liike on sujuva ja hallittu <p>9. Viisitoista peräkkäistä tasahyppyä korokkeelle, jonka korkeus n. 50 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> • nopeat ponnistukset päkiöiltä, polvet jännitettynä lähes suoriksi • jalat yhdessä tai kapeassa haara-asennossa • sujuvat, peräkkäiset hyyt • vartalon hallittu asento <p>10. Käsinsenonta tukea vasten vatsa seinää vasten 20 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin, käsivarret suorina • vartalon linja on suora, hartiakulma ja vartalo suorina • hallittu vartalon asento, pää käsien välissä, katse maassa käsien välissä • jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina 	<p>5. Viisi leuanvetoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • lähtö riipunnasta käsivarret suorina, vauhdinottoa ei sallita • kädet hartioiden leveydellä, myötäote • käsivarret ojentuvat suoriksi leuanvetojen välissä • vartalon asento koko ajan suora ja hallittu • jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina <p>6. Kulmanoja maassa, pito 10 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • sormet eteenpäin, käsivarret suorina • jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina • pakarat irti maasta, jalat pyritään nostamaan vaakatasoon <p>7. Köysikiipeily jalkojen avulla ylös, alas tulo ilman jalkatukea (mikäli harjoitussalissa on köysi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • alas tullessa polvet ja nilkat suorina
---------------------	---	---

Liikkuvuus	<p>11. Hartioiden ojennus taaksepäin</p> <ul style="list-style-type: none">• seistään jalat yhdessä ja suorina selkä tolppaa vasten, kädet ylhäällä, vartalo hallittuna• myötäote kepeistä, joka on tolpan toisella puolella, peukalot koskettavat toisiaan, kädet ja ranteet suorina• hartiakulman yliojennus niin, että keppi irtoaa tolpastä, pitoääriasennossa 2 sekuntia• lapojen kääntäminen ei ole sallittua <p>12. Spagaatti maassa kahteen suuntaan</p> <ul style="list-style-type: none">• lantio (lähes) suorassa asennossa• selkä pystyssä• jaloissa ei sisään kiertoa• polvet ja nilkat suorina	<p>8. Korokkeella eteenpäin taivutus, sormet ylettyvät 10 cm jalkapohjia alemmas</p> <ul style="list-style-type: none">• polvet suorina, jalat yhdessä• hallittu liike
-------------------	--	---