

## Akrobatiavoimistelun merkkisuoritukset

Akrobatiavoimistelun kilpailujärjestelmässä voimistelijoiden tulee tehdä merkkisuoritus ennen siirtymistä seuraavaan kilpailusarjaan. Jo aiemmin kilpailleet voimistelijat voivat suorittaa suoraan sen merkin, joka vaaditaan heidän nykyiseen kilpailusarjaan. Uusille voimistelijaille suositus on, että kilpailu aloitetaan joko STARA-tapahtumasta tai 1. luokasta. Seuraavalle tasolle siirrytään hyväksytyin merkkisuorituksen ja valmentajan katsoman riittävän kilpailukokemuksen jälkeen. Merkkisuoritusvaatimukset astuvat voimaan 1.7.2017.

### **Staramerkki (Stara -> 1.lk)**

- Voimisteluliiton kaikkien lajien yhteinen Stara-merkki

### **Pronssimerkki (1. lk -> 2 lk.)**

- Käsineisonta vatsa seinään päin  
Vaatus: Vartalossa tulee olla suora linja ja käsilläseisonta tulee pysyä vähintään 10 sekuntia.
- Arabialainen palikalta alas kuppiasentoon seisomaan  
Vaatus: Arabialainen tehdään ilman vauhdinottoa ja alastulon tulee olla hallittu.
- Hartiatyöntö käsilläseisonnassa ja lankkukaato matolle  
Vaatus: Voimistelijan tulee näyttää hallittu ja suora vartalo hartiatyönnössä ja lankkukaadossa.
- Parina tai triona haarakulmapito käsille selinmakuulla 10 sekuntia  
Vaatus: Topin tulee pysyä haarakulmapidossa vähintään 10 sekuntia ilman, että jalat osuvat pariin tai maahan. Jos topin jalat ovat haarakulmassa **huomattavasti** alle vaakalinjan, liikettä ei hyväksytä.

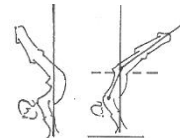
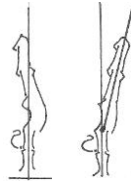
### **Hopeamerkki (2. lk -> 3. lk)**

- Käsilläkävely 5 metriä ilman putoamista

Vaatus: IDEAAALI ASENTO

Pieni virheasento, **hyväksytään**

Vakava virheasento, **hylätään**



- Puolivoltti eteen tai taakse

Vaatus: Vauhdinotto sallittu, alastulo tulee olla hallittu.

- Parina tai triona haarakulmapito käsille seisten 10 sekuntia

Vaatus: Topin tulee pysyä haarakulmapidossa vähintään 10 sekuntia ilman, että jalat osuvat pariin. Jos topin jalat ovat haarakulmassa **huomattavasti** alle vaakalinjan, liikettä ei hyväksytä.

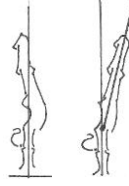
### **Kultamerkki (3. lk -> AG 1)**

- Käsinsenonta akropuilla tai maassa 5 sekuntia

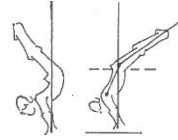
Vaatus: IDEAALI ASENTO



Pieni virheasento, **hyväksytään**



Vakava virheasento, **hylätään**



- Voltti eteen tai taakse

Vaatus: Vauhdinotto sallittu, alastulo tulee olla hallittu.

- Käsinsenonta koukkukäsille 10 sekuntia

Vaatus: Topin käsilläseisonnassa samat vaatimukset asennon suhteen kuin yksilöliikkeessä.

- Parit: heitto reisiltä käsille

Vaatus: Heiton tulee näyttää hallitulta. Heitossa tulee näkyä lentovaihe (irrotus).

- Triot: heitto platformista platformiin

Vaatus: Heiton tulee näyttää hallitulta. Heitossa tulee näkyä lentovaihe (irrotus).

### **Testauksen ohjeet ja säännöt (eivät koske Stara-merkkiä)**

1. Testitilaisuuden järjestää seura.
2. Testaajan on oltava akrobatiavoimistelun tuomari.
3. Testaaja ei voi olla voimistelijan oma valmentaja.
4. Seura maksaa testaajalle matkakulut ja päivärahat.
5. Testitilanteessa jokaista liikettä saa yrittää kahdesti.
6. Koko merkki on suoritettava yhdellä testikerralla.
7. Seura pitää kirjata pronssimerkin ja hopeamerkin suorittaneista voimistelijoistaan. Valmentajan vastuulla on ilmoittaa kilpailuihin ainoastaan sellaisia voimistelijoita, joilla on vaadittava merkkisuoritus kunnossa.
8. Akrobatiavoimistelun lajipäällikkö pitää kirjata suoritetuista kultamerkeistä. Nimilista päivitetään Voimisteluliiton nettisivuille.
9. Testaaja ilmoittaa testin jälkeen lajipäällikölle hyväksytyt kultamerkit.