



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TIMANTTIMERKKI 2018

Yleistä merkiliikkeistä

Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan syksyllä sinä vuonna, jona voimistelija täyttää kahdeksan vuotta.

Timanttimerkki suoritetaan erillisissä arviointitilaisuuksissa. Testitilaisuus kestää kerrallaan enintään kaksi tuntia. Voimistelija voi osallistua useampaan eri testitilaisuuteen. Arvioinnit tekevät tehtävään koulutetut timanttiarvioijat.

Voimistelijan on suoritettava 25 liikkeestä hyväksytysti vähintään 20 liikettä. Suoritettavat liikkeet voi valita itse, kuitenkin niin, että kustakin osiosta voi jättää vain yhden testin suorittamatta. Voimistelija saa tarvittaessa yrittää hyväksytyä suoritusta kolme kertaa / testitilaisuus. Suositellaan, että voimistelija esittää testeissä vain liikkeitä, joita oma valmentaja on jo arvioinut hänen osaavan. Suorituksen hyväksymiseksi edellytetään lähes virheetöntä suoritusta.

Timanttimerkin suoritettuaan voimistelija voi siirtyä kilpailemaan maajoukkueelinjan 2. luokkaan, mikäli hän on saanut D-luokasta vähintään kategorian V.



Hyppy

1. Urhohyppy selälleen mattokasalle, jonka korkeus 100 cm +/- 5cm
 - mattokasan korkeus mitataan lattiasta
 - kiinnitetään erityistä huomiota sujuvaan juoksuun, juoksun ja ponnistuksen yhdistämiseen, nopeaan ponnistukseen, hallittuun lentovaiheeseen ja liikkeen dynaamisuuteen
 - juoksu päkiällä oikealla tekniikalla, käsien oikea liikerata
 - laudalle tulossa jalat vartalon edessä, lantiossa pieni taitto, kädet taka-alaviistossa, pää neutraalissa asennossa
 - nopea ponnistus päkiöiltä, polvet lähes suorina, hallittu vartalon ja neutraali pään asento ponnistuksessa
 - kantapäiden voimakas lyönti ylöspäin kohti käsinseisontaa
 - ohimenevässä käsiseisonnassa vartalo hallittuna, käsivarret ja jalat suorina, jalat yhdessä, nilkat ojennettuina
 - käsityöntö selinmakuulle, vaaditaan lentovaihe
 - selinmakuulla vartalo suorana, kuppiasento sallitaan, jalat yhdessä ja kädet suorina vartalon jatkeena, pää on käsien välissä
2. Arabialainen ponnistuslaudalle + jännehyppy paksulle matolle (50 cm) seisomaan
 - laudan ympärillä tulee olla asianmukainen yurtchenko-suojus
 - laudan edessä tulee olla ohut yurtchenkon käsityöntömatto (1-5 cm)
 - lähtöasentona perusasento
 - muutama juoksuaskel ja vauhtiaskel tai hyppyaskel
 - käsien kurkotus kauas maahan, ei laudalle, pää käsien välissä
 - käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei uloskiertoa
 - lantio suorana, liike kulkee pystytason, kautta ja suoraa linjaa pitkin, pää käsien välissä
 - polvet ja nilkat suorina
 - nopea käsityöntö, tavoitellaan vartalon korbet-liikettä
 - alastulo laudalle tasajalkaa, kasvot ja vartalo lähtösuuntaan päin, ylävartalo pystyssä
 - arabialaisesta suoraan hallittu ja nopea ponnistus jännehyppyyn
 - ponnistuksessa polvien ja nilkkojen ojennus suoriksi
 - jännehypyssä jalat yhdessä, lantio ja käsivarret suorina hallitun vartalon jatkeena sekä pää käsien välissä neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan
 - liikkeen arviointi päättyy jännehypyn lakipisteeseen
3. Käsiseisontapomppu ylös matolle (5 cm) ja käsiseisontapomppu alas matolta (5 cm)
 - onnistuneet suoritukset tulee tehdä samassa suorituksessa
 - voimakas kantapäiden lyönti käsinseisontaan
 - käsivarret suorina, työntö hartioista
 - kädet hartioiden leveydellä, käsissä ei uloskiertoa
 - vartalon hallittu kuppiasento
 - neutraali pään asento, katse maassa
 - polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä
 - sujuva ja nopea käsityöntö, joka päättyy hetkelliseen hallittuun (ei pysyvään) käsiseisontavaiheeseen, suoran linjan tulee näkyä
 - käsiseisonnasta hallittu alastulo (saa tehdä kuperkeikan)



Nojapuut

1. Kippi korokkeelta oikonojaan - selinheilahdus - kiintopyörähdys (kaikki liikkeet tehdään yhteen)

- nojapuiden ala-aisa
- käsien ote hartioiden leveydellä koko ajan
- käsivarret suorina, jalat yhdessä ja suorina koko ajan
- kippiin lähtö korokkeelta kädet aisassa (kuppiasento) tai matolta seisomasta ponnistus käsivetoa käyttäen
- kipin etuheilahduksessa hallittu vartalon ojennus, selkä suorana
- jalat ilmassa koko kipin heilahduksen ajan
- selinheilahduksessa voimakas kantapäiden lyönti ylöspäin
- selinheilahdus vähintään vaakatasoon
- selinheilahduksessa ylävartalon kuppi ja hallittu lantio suorana
- kiintopyörähdyksessä hallittu vartalo lantio suorana
- ranteiden kääntö kiintopyörähdyksessä
- arviointi päättyy kiintopyörähdykseen, jonka ei tarvitse pysähtyä oikonojaan

2. Kuppi - kaari - vauhdinottoheilahdus (kaarivauhti) - 4 heiluntaa - neljännen heilunnan etuheilahdusvaiheessa 180° käännös ristiotteelle (arviointi päättyy)

- eritasojapuiden yläaisa, aisojen väli enintään 180 cm
- käsien ote hartioiden leveydellä, käsivarret suorina, vartalo hallittuna, jalat suorina koko ajan
- heilunnoissa näkyvä kuppi-kaari-kuppiasento oikeassa rytmisessä, pää käsien välissä neutraalissa asennossa, kaariasennossa jalkojen avaus sallittu
- käännös päättyy hallittuun asentoon ristiotteelle

3. Riipunnassa aisamatkustus myötäotteelta vastaotteelle jatkuen (myötäote-vastaote-myötäote), 3 käännöstä ja takaisin myötäotteelta lapaotteelle (myötäote-lapaote-myötäote) jatkuen, 2 käännöstä

- sarja suoritetaan hyvässä ja hallitussa suorassa riipunta-asennossa (ei kuppiasentoa), pää käsien välissä
- kädet hartioiden leveydellä myötä- ja vastaotteilla
- lapaotteella hartioita leveämpi ote sallittu
- käsivarret suorina
- jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina
- sujuva rytmi, ei otteen korjausta

4. Käsinsenonta vatsa seinää vasten 5 s, yhdellä kädellä 5 s, paluu kahden käden käsiseenontaan 5 s, käsinsenonta toisella kädellä 5 s ja paluu kahden käden käsiseenontaan

- 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
- käsinsenontavaiheissa tulee jalkojen pysyä vartalolinjassa
- vapaa käsi suorana vartalon vieressä, kädellä ei tukea seinästä



<p>Puomi Korkea puomi, paksut matot sallittu</p>	<p>1. Sarja: Perusasento maassa kasvot poikittaiseen puomiin päin - käsien vienti puomiin, ponnistus ja toisen jalan vienti puomin yli haaraistuntaan pitkittäiselle puomille - niskaseisonta (ei vaadita 2 s pitoa) - ohimenevän haarakulmanojan kautta jalkojen vienti puomille käsien taakse ja nousu ylös seisomaan - jalan nosto eteen vähintään vaakatasoon, vienti vaakatasossa sivulle ja edelleen taakse mahdollisimman korkealle - toisen jalan nosto eteen vähintään vaakatasoon, vienti vaakatasossa sivulle ja edelleen taakse, josta suoraan vaaka (pito 2 s) - jalannostohyppy (vapaa jalka vähintään vakaatasoon) - sissonehyppy - käännös päkiöillä kahdella jalalla polvet suorina - juoksuvauhti ja alastulona tasaponnistuksella jännehyppy puomin päästä hallittuun alastuloon</p> <ul style="list-style-type: none">• kiinnitetään huomiota suorituspuhtauteen, ryhtiin, liikelaajuuteen, tasapainoon ja sujuvaan rytmiin• niskaseisonnassa lantio suorana• sissonehyppyssä jalkojen avaus vähintään 135°• hyppyjen ponnistuksissa polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi, alastuloissa jousto polvilla ja nilkoilla <p>2. Kärrynpyörä</p> <ul style="list-style-type: none">• siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento• lähdössä katse ja vartalo menosuuntaan päin, tukijalan polvi suorana• liikkeen oikea, tasainen ryhti• käsivarret ja hartiakulma suorina• lantio ojennettuna, liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin• polvet ja nilkat suorina• jalkojen hallittu avaus• hallittu vartalon asento, pää käsien välissä• alastulo ohimenevän yhden jalan syöksyasennon kautta kädet vartalon jatkeena selkä menosuuntaan päin <p>3. Käsiseisonta</p> <ul style="list-style-type: none">• hyvä lähtöasento• suora vartalon linja, jossa hartiakulma suorana• hallittu vartalon asento, pää käsien välissä, polvet ja nilkat ojennettuina• käsiseisontavaiheen jalat yhdessä ("I-kirjain") tulee pysyä vähintään 2 s• käsiseisontan lopussa jalkojen avaus spagaattiin (135° "Y-kirjain")• hallittu alastulo
---	---



Permanto

1. Fliikki jalat yhdessä

- hallittu lähtöasento
- jalat yhdessä, käsivarret suorina ja pää neutraalissa asennossa koko suorituksen ajan
- laajaratainen vauhdinotto käsillä, samalla polvien jousto
- ponnistus suuntautuu voimakkaasti taaksepäin käsinseisontaan
- ponnistuksen yhteydessä voimakas käsiveto etukautta vartalon jatkeeksi, polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi
- käsinseisontavaiheessa vartalossa hallittu kaariasento, hartialinja suorana, pää on käsien välissä
- käsinseisonnasta käsityönön ja voimakkaan vartalon ja jalkojen vippauksen avulla tullaan seisomaan, vartalossa kuppiasento, lantiossa ei saa olla taittoa
- alastulossa käsivarret vartalon jatkeena, pää neutraalisti, katse eteenpäin, vartalossa kuppiasento - polvet suorina tai lähes suorina, **alastulossa voi tehdä jännehypyn perään**

2. Puolivoltti jalat yhdessä + jännehypy

- lähtöasentona perusasento, jossa kädet vartalon jatkeena
- vauhdinottona hyppy- tai vauhtiaskel
- käsien kurkotus kauas, pää käsien välissä, maasta ensin irtoavan jalan nopea nosto ylös ja jalkojen vienti yhteen
- nopea käsityöntö hartioista käsivarret suorina, käsissä ei uloskiertoa
- ilmalennossa selässä hallittu kaari, polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä
- puolivoltin alastulo tasajalkaa
- kädet vartalon jatkeena, katse käsissä, pää käsien välissä, lantiossa hallittu kaari, selän notko ei ole sallittu
- puolivoltista välittömästi jännehypy ylä-etuviistoon

3. Arabialaisesta hyppy selinmakuulle paksulle matolle (20-30 cm)

- lähtöasentona perusasento, jossa kädet vartalon jatkeena
- vauhdinottona hyppyaskel
- käsien kurkotus kauas maahan, pää käsien välissä
- käsivarret ja hartiakulma suorina, käsissä ei uloskiertoa
- lantio suorana, liike kulkee pystytason, kautta ja suoraa linjaa pitkin, pää käsien välissä
- polvet ja nilkat suorina
- nopea käsityöntö, tavoitellaan vartalon korbet-liikettä
- arabialaisen alastulo tasajalkaa kasvot ja vartalo lähtösuuntaan päin ylävartalo pystyssä
- nopea, voimakas taaksepäin suuntautuva ponnistus selinmakuulle, ei sallita niausta, taukoa tai ylimääräistä käsivetoa
- hypyssä selinmakuulle jalat yhdessä, lantio ojennettuna, käsivarret suorina ja pää käsien välissä

4. Käsinseisonta 5 s lattialla tai käsinojapuilla tms.

- kädet hartioiden leveydellä, myötäote, käsivarret ja hartiakulma suorina
- hallittu **ja suora** vartalon asento, pää käsien välissä
- jalat yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina
- ajanotto alkaa, kun jalat ovat yhdessä ja vartalon asento on suora



	<p>5. Siltakaato eteenpäin ja taaksepäin</p> <ul style="list-style-type: none">• onnistuneet suoritukset tulee tehdä samassa suorituksessa, siltakaatoja ei tarvitse tehdä yhdistelmänä• ryhdikäs alkuasento, tukijalka suorana, siltakaadossa taaksepäin vapaa jalka ojennettuna eteen vähintään vaakatasoon• käsivarret suorina ja vartalon jatkeena, pää käsien välissä• siltakaadoissa jalat suorina ja avattuna spagaattiin (135°)• hallittu alastulo ohimenevän yhden jalan seisonnan kautta
Perusvoimistelu	<p>1. Laukkaohyppy - harppaus-/potkuharppaushyppy - askel, jalannostohyppy vuorotellen kummallakin jalalla - loppuojennus jalat rinnakkain päkiöillä seisten 2 s</p> <ul style="list-style-type: none">• sarjassa sujuva ryhti• hyvä ryhti• polvet ja nilkat ojentuvat hyppyssä suoriksi• jaloissa ulkokierto• hyppyjen alastuloissa jousto polvilla ja nilkoilla• nopeat ponnistukset, ilmavat ilmalennot• jalannostohypyissä etummainen jalka vähintään vaakatasossa, ponnistavan jalan nilkka ja polvi ojentuvat• käsien asennot hallitut ja esteettiset• harppaushypyssä jalkojen avaus vähintään 135° <p>2. Piruetti 360° vuorotellen kummallakin jalalla ulospäin,</p> <ul style="list-style-type: none">• onnistuneet suoritukset tulee tehdä samassa suorituksessa, piruetteja ei tarvitse tehdä yhdistelmänä• siisti lähtöasento, lantio eteenpäin, hyvä ryhti• pyörähdyksessä tukijalka suorana, korkea päkiäasento koko ajan, ryhdikäs asento, pään asento neutraali• vapaan jalan nilkka ojennettuna, varpaat koskettavat tukijalan polven sisäisivua, jalassa ei sisään kiertoa• tasapaino säilyy koko ajan• katse mahdollisimman pitkään samassa kiintopisteessä• täsmällinen käänös (hartiat, jalka ja lantio) loppuen siistiin asentoon• pyöriminen loppuu, kun kantapää laskee maahan



Voima

1. 10 leuanvetoa **peräkkäin**
 - lähtö riipunnasta käsivarret suorina, vauhdinottoa ei sallita
 - kädet hartioiden leveydellä, myötäote
 - käsivarret ojentuvat suoriksi leuanvetojen välissä
 - vartalo koko ajan hallitusti **suorana**
 - jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina
 - **pää neutraalissa asennossa**
 - leuka käy aisan yläpuolella, **katsekontakti testaajaan**
 - aikaraja 20 s
2. 10 jalannostoa **peräkkäin** puolapuilla ylös
 - hallittu riipunta, ei kaartaa eikä vauhdinottoa, hartiakulma suorana
 - käsivarret suorina
 - polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä
 - varpaat koskettavat nostossa puolaa
 - liike on sujuva ja hallittu
 - aikaraja 20 s
3. Paikalta vauhditon pituushyppy vähintään voimistelijan oman pituuden verran
 - Mitataan voimistelijan pituus selinmakuulla kantapäätä sormenpäihin
 - Hypyn pituus mitataan lähtöviivalta viivaa lähinnä olevaan kehon osaan
 - Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä on sallittua
4. Köysikiipeily 4 m ilman jalkatukea
 - **köyteen merkataan alkumerkki (käsien paikka), josta 4 m ylöspäin (loppumerkki)**
 - lähtö haaraistunnasta matolta
 - jalat joko auki haara-asennossa tai yhdessä
 - jalat pyrittävä pitämään vaakatasossa
 - polvet ja nilkat suorina
 - **aikaraja 15 s**
5. Haarapunnerrus
 - lähtö haaraistunnasta
 - nosto ohimenevään haarakulmanojaan, josta punnerrus hallittuun käsinseisontaan pieni pysähdys käsinseisonnassa, ei korjausliikettä kädellä
 - käsinseisonnassa käsivarret, hartia- ja lantiolinjat suorina
 - polvet ja nilkat suorina koko suorituksen ajan
 - jalkojen lasku käsinseisonnasta takaisin haarakulmanojaan, jossa pito 2 s ennen laskeutumista haaraistuntaan



Liikkuvuus	<ol style="list-style-type: none">1. 2 ylispaattia maassa, etummainen jalka n. 10 cm korkeudella<ul style="list-style-type: none">• lantio (lähes) suorassa asennossa• selkä pystyssä, kädet sivuilla suorina• jaloissa ei sisään kiertoa• polvet ja nilkat suorina2. Aktiivinen eteenpäin taivutus 2 s<ul style="list-style-type: none">• lähtöasento on perusasento kädet vartalon jatkeena• hallittu eteentaivutus kämmenselät kevyesti lattiaan jalkojen taakse• polvet suorina, jalat yhdessä koko suorituksen ajan• vartalon ja reisien väliin ei saa jäädä rakoa3. Hartioiden liikkuvuus<ul style="list-style-type: none">• keppi, josta käsiote peukalot vastakkain toisiaan koskettaen• käsivarret ja ranteet suorina• otsa kiinni alustassa• keppi nostetaan vähintään 30 cm korkeudelle alustasta• mittaus alustasta kepin alareunaan
-------------------	--