

# TESTAUKSEN OHJEET JA SÄÄNNÖT

1. Merkkiliikkeiden suorittamisella ei ole ala- eikä yläikärajaa.
2. Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Suositus on, että arvioiva valmentaja ei olisi voimistelijan oma valmentaja.
3. Jokaista liikettä saa yrittää kahdesti.
4. Voimistelija suorittaa hyväksytysti kaikki yksitoista pakollista liikettä, jotta saa merkin suoritettua.
5. Hopeamerkin suoritettuaan voimistelijalla on valmius kilpailla 2. luokassa.
6. TeamGymin lajipäällikkö pitää kirjaa suoritetuista kultamerkeistä.
7. Kun suurin osa joukkueen voimistelijoista on suorittanut merkin, voi joukkue siirtyä seuraavaan luokkaan.



## HUOM!

TeamGymin kilpailujärjestelmässä voimistelijoiden tulee tehdä merkkisuoritus ennen siirtymistä seuraavaan kilpailusarjaan. Jo aiemmin kilpailleet voimistelijat voivat suorittaa suoraan sen merkin, joka vaaditaan heidän nykyiseen kilpailusarjaan. Seuraavalle tasolle siirrytään hyväksytyin merkkisuorituksen ja valmentajan katsoman riittävän kilpailukokemuksen jälkeen.

Merkkisuoritusvaatimukset astuvat voimaan 1.1.2018.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



HOPEA

## TeamGymin MERKKIJÄRJESTELMÄ

---

Nimi

Syntymävuosi

---

Seura

# HOPEAMERKKI

ASENNOT		Hyväksytyt suoritus/pvä	Hyväksyjä
<b>Trampetti</b>	1. Pudotuksesta kerävoltti ponnistuslaudalta		
	2. Polvennostojuoksu (pakarajuoksu), kantapää pakaraan		
<b>Volttirata</b>	3. Hyppyaskel-puolivoltti-jännehyppy (n. 30 cm palikalta alas)		
	4. Perusasennosta pitkä askel, arabialainen palikalta + fiikin alku matolle		
<b>Vapaaohjelma</b>	5. Laukka-harppa-askel-laukka-harppa (*avaus 135) lopetus päkiäseisontaan		
	6. Piruettimatkastus, vapaa jalka passessa		
<b>Fysiikka</b>	7. Käsinseisonta vatsa seinää kohti 10 s		
	8. Vatsavedot 5, jalkojen pito aisassa 5 s -lasku 90° + pito 5 s		
	9. Voimistelijan etunojapunnerrus 5 kpl		
<b>Liikkuvuus</b>	10. Jalannosto taakse, kädet maassa, avaus 120 + pito 5 s		
	11. Yhden jalan kyykky polvikosketuksella		

*Voimistelu liikuttaa!*

Hopeamerkin suorituspäivämäärä

Hyväksyjän allekirjoitus



## SUOSITELLAAN HARJOITELTAVIKSI

<b>Trampetti</b>	Volttien eri asennot: kerä, taitto, suora
<b>Volttirata</b>	Siltakaadot eteen ja taakse
	Fliikki
<b>Vapaaohjelma</b>	Pliesarja
<b>Fysiikka</b>	Kilpikonna
	Kuppi- ja kaaripidot palikoiden välissä
	Leuanvedot molemmilla otteilla
	L-pressi 10 s
	Yhden jalan pohjenousut 20/jalka
	Taittokäsinseisonnassa punnerrus hyvässä asennossa
<b>Liikkuvuus</b>	Sillassa jalannosto + pito, molemmat jalat (hartia-rannelinja suora)
	Sivuspagaatti

### Esimerkkivideot:

<https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/TG/Videomateriaalit/Hopeamerkki/>