

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| Trampetti    | 1. Juoksu-jännehyppy-jännehyppy          | <p><b>1. Juoksu-jännehyppy-jännehyppy</b></p> <p>Juoksuvahti 2-3 askelta, ponnistavan askeleen aikana käsien vienti taakse/käsien pyöräytys, tasaponnistus ensimmäiseltä ponnistuslaudalta kädet alhaalta. Ensimmäinen jännehyppy tulee alas toiselle laudalle, alastulossa käsien pyöräys takakautta alaviistoon, josta tasaponnistus toiseen jännehyppyyn. Alastulo matolle paikkaan. Jännehyppyssä vartalon asento on suora, nilkat suoraan lantion alapuolella ja kädet ylhäällä. Keskivartalo jännitettynä, kaariasentoa ei sallita. Polvet ja nilkat tulee olla ojennettuina ja yhdessä.</p> |
|              | 2. Palikalle pomput + jännehyppy paikkaa | <p><b>2. Palikalle pomput+pudotuksesta jännehyppy paikkaan</b></p> <p>Tasaponnistukset palikan päälle ja alas 5kpl mahdollisimman nopeasti. Viidennen hypyn jälkeen ponnistus alastulojännepyyppyy, jännehypyn alastulo paikkaan.</p>  |
| Volttirata   | 3. Kuperkeikka taakse, kädet suorana     | <p><b>3. Kuperkeikka taakse, kädet suorana</b></p> <p>Lähtöasento seisomasta, kädet valmiiksi suorana yläviistossa, sormet vastakkain. Alasmenossa jalkojen koukistus. Kuperkeikan aikana jalat yhdessä, polvien suoristus, kädet koko suorituksen ajan suorina. Alastulo kyykyyn kautta seisomaan, polvet eivät saa osua mattoon.</p>   |
|              | 4. Päälläseisonta pienellä tuella 5s     | <p><b>4. Päälläseisonta pienellä tuella 5s</b></p> <p>Nousu päälläseisontaan kyykystä, jalat yhdessä joko suorina tai koukun kautta. Nousu ilman ponnistusta. Sormet mahdollisimman auki, jotta tasapaino on helpompi hallita. Päälläseisonnassa hallittu, suora asento, jalat ja nilkat suorana ja yhdessä. Pieni tuki sallittu. Alastulo hallitusti jalat yhdessä, joko suorana tai koukun kautta kyykyyn.</p>   |
| Vapaaohjelma | 5. Laukkasarja                           | <p><b>5. Laukkasarja, laukka-laukka-jalannostohyppy-jalannostohyppy</b></p> <p>Lähtöasennossa kädet sivulla, toinen jalka ojennettuna eteen. Laukka, jalanvaihto, laukka, ponnistus jalannostohyppyyn, jalanvaihto, jalannostohyppy, alastulossa yläjalka tuodaan suoraan ponnistaneen jalan viereen. Laukoissa nilkkojen ojennus, jalat yhteen ilmassa. Jalannostohyppyssä jalannosto 90°, polvet ja nilkat ojennettuina. Kädet pysyvät koko laukkasarjan ajan paikoillaan, ojennettuina sivulle.</p>   |
|              | 6. Piruettitasapainot, kanta maassa 5s   | <p><b>6. Piruettitasapainot, kanta maassa 5s</b></p> <p>Vartalon neliö (hartia-hartia-suoliluu-suoliluu) koko ajan suorassa linjassa. Lähtöasennossa etujalan puoleinen käsi edessä, toinen käsi sivulla. Painonsiirto etujalalle, piruettitasapaino kanta maassa 5s, käsien paikka vapaavalintainen. Koukistettu jalan nilkka ojennettuna, tukijalan polven vieressä. Jalan ojennus eteen, tasapainon preppaus ja suoritus toisella jalalla.</p>  |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| Fysiikka   | 7. Kuppilasku-kaaripito-haarapito                    | <p><b>7. Pitosarja, kuppilasku-kaaripito-haarapito</b></p> <p>Lähtöasento kuppiasennosta (pito 5s), kädet suorana. Hidas, hallittu liuku päinmakuulle. Nousu kaaripitoon (pito 5s), kädet vartalon jatkeena, korvat käsien välissä, katse kohti lattiaa, kantapäät yhdessä, pakarat jännitettynä, polvet suorana. Hallittu käänös jalat suorana ja yhdessä selälleen, käännöksen aikana kädet ja nilkat eivät saa koskettaa mattoon. Nousu kuppipitoon selällään (pito 5s), kädet suorana vartalon jatkeena, lapaluut irti matosta, lantio lähes suorana, nilkat irti matosta. Hallittu nousu istumaan, jalkojen avaus jalat ojennettuina, nousu haarapitoon (pito 5s). Haarapidossa käsien asento vapaa, suosituksena koko kämmen maassa. Pidon aikana käsiin ei saa nojata.</p> |
|            | 8. Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason 10          | <p><b>8. Vatsavedot yli vaakatason 10</b></p> <p>Voidaan suorittaa joko puolapuilla tai rekillä/aisalla. Rekillä/asialla tehtäessä tulee rekin/aisan alle asettaa palikka tai jokin muu este. Jalkojen nosto jalat suorana ja yhdessä, lantiokulman tulee olla alle 90°. Kädet suorana, pää käsien välissä.</p>   |
|            | 9. Leuanveto myötäotteella + pito 2s                 | <p><b>9. Leuanveto myötäotteella+pito 2s</b></p> <p>Voidaan suorittaa joko puolapuilla tai rekillä/aisalla. Leuanveto myötäotteella, käsien koukistus samanaikaisesti. Leuan tulee nousta selvästi aisan/rekin yläpuolelle, pito 2s, jonka jälkeen rauhallinen lasku alas. Jalat koko suorituksen ajan yhdessä, ojennettuina.</p>   |
| Liikkuvuus | 10. Jalan nosto selinmakuulla yli 90°, pito 5s/jalka | <p><b>10. Jalan nosto selinmakuulla yli 90°, pito 5s/jalka</b></p> <p>Selinmakuulla kädet ojennettuina suoraan sivulle, jalat yhdessä ja ojennettuina. Takaraivo koko liikesarjan ajan matossa. Jalannosto pienessä aukikierrossa 90°, molemmat jalat ojennettuina suoriksi, pito 5s. Jalan vienti takaisin lähtöasentoon, suoritus toisella jalalla. Lantion tulee pysyä matossa koko suorituksen ajan.</p>  |
|            | 11. Spagaati, oikea ja vasen                         | <p><b>11. Spagaati, yksi suunta</b></p> <p>Vartalon neliö koko ajan suorassa linjassa, etujalka pienessä aukikierrossa. Nilkat ja polvet ojennettuina.</p>  |

# Merkkiliikesuoritusten arvioinnin ohjeet

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. Pronssimerkin suoritettuaan voimistelijalla on valmius kilpailla 1. luokassa
6. TeamGymin lajipäällikkö pitää kirjaa suoritetuista merkeistä.
7. Suorituksen arvioija lähettää lajipäällikölle hyväksytyksi suoritettut merkit.
8. Kun suurin osa joukkueen voimistelijoista on suorittanut merkin, voi joukkue siirtyä seuraavaan luokkaan.

**i** *TeamGymn kilpailujärjestelmässä joukkueen voimistelijoiden toivotaan suorittavan hyväksytysti merkkisuoritukset, ennen kuin joukkue siirtyy seuraavaan kilpailusarjaan. Uusille joukkueille suositus on, että kilpailu aloitetaan STARA-merkin suorittamisesta ja STARA-tapahtumasa. 1. luokkaan siirrytään pronssimerkkisuorituksen jälkeen ja seuraavalle kilpailutasolle siirrytään merkkisuorituksen ja valmentajan katsoman riittävän kilpailukokemuksen jälkeen. Merkkisuoritukset tulevat voimaan 1.1.2018*



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO