

# Merkkiliikesuoritusten arvioinnin ohjeet

1. Merkkiliikkeiden suorittamisella ei ole ala- eikä yläkäräjaa.
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** TeamGymin 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



TeamGymin  
merkkisuoritukset

---

Nimi

Syntymävuosi

---

Seura

# Pronssimerkki

		Hyväksytty	Pvm
Trampetti	1. Juoksu-jännehyppy-jännehyppy		
	2. Palikalle pomput + jännehyppy paikkaan		
Volltirata	3. Kuperkeikka taakse, kädet suorana		
	4. Päälläseisonta pienellä tuella 5s		
Vapaaohjelma	5. Laukkasarja		
	6. Piruettitasapainot, kanta maassa 5s		
Fysiikka	7. Kuppilasku-kaaripito-haarapito		
	8. Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason 10		
	9. Leuanveto myötäotteella + pito 2s		
Liikkuvuus	10. Jalan nosto selinmakuulla yli 90 °, pito 5s/jalka		
	11. Spagaati, oikea ja vasen		



*Suosittelaa harjoiteltaviksi:*

Trampetti	Palikalta pudotuksesta ponnistus laudalle, voltin avaus selälleen.
Volltirata	Askeleesta käsinseisontakaato käsityönöllä paksulle matolle.
Vapaaohjelma	Saksihyppy, molemmilla jaloilla.
	Jännehyppy 180 kierteellä.
Fysiikka	Etunojapunnerrus
	Lapanosto vatsallaan hartialeveydellä
Liikkuvuus	Nousu siltaan jalat yhdessä.

Merkki suoritettu: pvä \_\_\_\_\_

Hyväksyjä: \_\_\_\_\_

**Esimerkkivideot:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLiasumBC3gz1VU5whO28fbf2xspy7-TuG>