

Merkkijärjestelmä trampoliinivoimistelu suoritus- ja arviointiohjeet

Yleistä merkkisuorituksista

- Merkkisuorituksien arviointia/hyväksymistä ei voi suorittaa voimistelijan oma valmentaja, vaan joku toinen arvioi merkkisuorituksen
- Kulta- ja timanttimerkissä tarvitaan (vähintään) kaksi arvioijaa, joista toisella tulisi olla valmentajakoulutus- ja tausta ja toisella lisäksi vähintään taso1 tuomarikoulutus
- Kulta- ja timanttimerkkiarvioinnissa vähintään toinen arvioijista tulee olla eri seurasta kuin merkkiä suorittava voimistelija
- Lajimerkit tehdään järjestyksessä, pronssimerkistä aloittaen. Ennen hyväksytyä merkkisuoritusta edellisestä merkistä ei voi edetä seuraavaan.
- Lajitaidot täytyy suorittaa ilman avustusta ja ilman heittomattoja, ellei muuta ole mainittu.
- Jokaista suorituskohtaa voi yrittää max.3 kertaa/suorituskertaa. Yhden merkin suorituksen voi siis jakaa eri suorituskerroille.

STARAMERKKI

- Stara-merkin voi suorittaa oman ohjaajan tai valmentajan kanssa omalla harjoitusvuorolla tai seuran yhteisessä merkkisuorituspäivässä. Merkkisuoritusta varten on tehty Stara-merkin suoritusohjeet sekä lapselle Stara-merkin suoritusvihko.
- Stara-merkki on kaikkien voimistelulajien yhteinen
- <https://www.voimistelu.fi/fi/Löydä-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Voimistelukoulu/Stara-merkin-tilauslomake>

PRONSSIMERKKI –ensimmäinen lajimerkki

- Vartalonhallinta:
 - Käsinselonta seinää vasten yli 10sek, hartialinja suorana
 - Kiinnitetään huomiota vartalolinjaukseen, nilkan ojennus yms ei painotusta, mutta selkä täytyy osata pitää suorana ja hartialinja suora, pää käsien välissä ja jalat yhdessä
 - Taakse kuperkeikka x2 peräkkäin (keräasento)
 - Eteen kuperkeikka x2 peräkkäin (keräasento)
 - Kuperkeikoissa keräasennon löytäminen ja käsityöntö tärkeää, polvet pysyvät yhdessä
 - Eteenpäin: lähtö kädet yläviistossa kiinni korvissa, leuka rinnassa, ja tulee kyykkyy
 - Taaksepäin: käsityöntö korvien vierestä; tulee kyykkyy ilman polvien osumista maahan
- Trampoliinitaidot:
 - Arm set –jännehyppy pysyen ristin alueella

- Arm- set-jännehypyssä käsien rytmi tulee olla oikein: lakipisteeseen asti kädet ylös, ja vasta sen jälkeen kädet alas vartalon viereen ja lopuksi ylös ennen verkosta ylös työntöä seuraavaan ponnistukseen
- Hyppy vatsalleen + hyppy vatsalta ylös jaloilleen
- Hyppy selälleen + hyppy selältä ylös jaloilleen
 - Vatsalleen ja selälleen hypyissä painotetaan paikallaan pysymistä: ei suunnata liikettä (pelkästään) eteen tai taaksepäin, vaan suunta ylös
 - Hypyissä täytyy olla selkeä ponnistus, ei vain kaaduta eteen/taakse, vaan liikkeet tehdään vauhdinotosta (jännehypyistä)
- Voltti eteen tai taakse, asento vapaavalintainen
 - Tarkoitus on tehdä voltti jaloilta jaloille, ”selkääkkäri” tms muu lähtö ei täytä vaatimusta
 - Asento voi olla myös ns. vapaa (tunnistamaton), mutta voltin on pysyttävä jaloillaan ja verkolla alastulon jälkeen

HOPEAMERKKI

- Vartalonhallinta:
 - Maassa polvet suorana eteen taivutus (taittoasento) sormet yli kantapäiden
 - Linkkuveitsiliike taittoasentoon x5 jalat yhdessä, kantapäät ilmassa
 - polvet suorana, jalat yhdessä, ilmassa kädet osuvat polven alapuolelle sääreen/nilkaan tai varpaisiin
 - Käsinseisontakuperkeikka eteen
 - käsinseisontan tulee olla selkeä käsinseisonta käsien varassa, suorassa asennossa käyminen ennen kuperkeikkaa, jotta suoritus on hyväksytty
 - Kuperkeikasta tulee päästä kyykkyyntä asti ylös
- Trampoliinitaidot:
 - Flying (3/4 voltia eteen selälleen) tai ¾ voltia taakse vatsalleen eli lazy back ilman avustusta/ilman heittomattoa
 - Asento vapaa (suora/kerä/taitto tai ”free”)
 - Tehdään vauhdinotosta (jännehypyistä), ei paikaltaan
 - Voltti tai barani (asento o tai < tai /) + asentohyppy (kerähyppy/taittohyppy/haarataittohyppy) yhdistelmänä
 - Yhdistelmän voi suorittaa joko asentohyppy + voltti/barani tai voltti/barani + asentohyppy
 - Molempien liikkeiden täytyy olla tunnistettavia asennoltaan
 - Liikkeen tulee jatkua toisesta ilman epäröintiä ja korkeuden tulee säilyä
 - 5 jännehyppeä + pysäytys 3sek paikoilleen
 - jännehyppejen tulee olla selkeästi korkeita, kädet liikkuvat etukautta ylös ja niissä tulee olla hyvä ponnistus
 - pysäytyksessä sallitaan viimeisenä hallittu pomppu ennen täyttää pysähdystä (out-bounce), kunhan pysäytys jää sitten täysin paikoilleen ilman askelia tai lisähyppejä
 - Jännehyppejen tulisi pysyä hallitusti keskellä trampoliinia, ei saa tulla osumista verkon reunasuojiiin/päättyyn

KULTAMERKKI

- Vartalonhallinta:

- Puolapuuvatsat x3 jalat suorana pään yli
 - Varpaiden ei tarvitse osua ylimpään puolaan tai seinään, riittää, että varpaat nousevat pään yli (voi pitää kynää tms merkinä riittävälle korkeudelle)
 - 3 peräkkäistä nostoa ilman välipysähdystä lepoasennossa (voi pysähtyä lyhyesti suoraan roikuntaan, jossa jaloille ei oteta tukea tms)
- Kottikärrytyönöt (käsillä tasapomput, kun kaveri työntää jaloista) >3m matka, vartalo suorana/kuppiasennossa. Pari pitää kiinni polvista.
 - Pompuissa ei sallita pysähdystä tai selän asennossa pettämistä 3m matkan aikana
 - Merkitse lattiaan ennen suorituksen aloittamista alku- ja loppuraja
 - Suorituksen voi tehdä lattialla, juoksuradalla tai permannolla. Ilmavolttirataa/tumblingrataa ei hyväksytä, se joustaa liikaa.
 - Keskivartalossa ei saa tapahtua notkahdusta; arvioija korjaa asennon tarvittaessa ennen suorituksen liikkeellelähtöä niin, että lantio ja selkä ovat suorana/kuppiasennossa ja pakarat jännitettynä

- Trampoliinitaidot:

- 5 erilaista volttiliikettä yli 270° volttipyörintää; eri volttipyörimissuunta esitettävä edes kerran (eteen- ja taaksevoltteja)
 - Arvioidaan yksittäisinä liikkeinä, ei 5 liikkeen yhdistelmänä
 - Liikkeiden välissä voi vauhti pysähtyä ja urheilija saa ottaa välihyppyjä
 - Liikkeet tulee kyetä suorittamaan ilman avustusta ja ilman heittomattoa, tunnistettavasti asentojen osalta (Code of Points –minimikriteerien perusteella määritellään ”tunnistettava”) kerässä/taitossa/suorin vartaloin
 - Volttiliikkeet voi suorittaa jaloilta, selältä tai vatsalta lähtevinä, kierteisinä tai ilman kierrettä
 - Eri liikkeeksi lasketaan myös eri asennossa (kerä/taitto/suora) olevat liikkeet, joissa on sama määrä volttipyörintää ja/tai kierrepöörintää
- kolmen liikkeen yhdistelmä, jossa vähintään kaksi liikkeistä volttiliikkeitä 360° tai enemmän volttipyörintää
 - Liikkeyhdistelmässä ei saa tulla väliliikkeitä tai välihyppyjä, vaan liikkeiden on jatkuttava toisistaan ilman epäröintiä ja korkeuden on säilyttävä (3/4 ensimmäisen liikkeen korkeudesta rajana)
 - Liikkeisiin on tehtävä selkeä ponnistus jokaiseen, vaikka ne tehdään yhdistelmänä

TIMANTTIMERKKI

- Timanttimerkissä on vain trampoliinitaitoja, ei enää vartalonhallintaan liittyviä vaatimuksia
 - Suoritukset tehdään trampoliinilla, ei monttuun tai matoille tms.

- Trampoliinitaidot:

- Kierteinen volttti (360° tai enemmän volttipyörintää, ja 360° tai enemmän kierrepöörintää, ilman avustusta ja ilman heittomattoa
 - Asento voltissa vapaa, ja se voi lähteä jaloilta, selältä tai vatsalta ja/tai tulla alas jaloille, selälle tai vatsalle
 - Liike ei saa päättyä ulos trampoliinin verkolta päädylle tai reunasuojuksille, vaan sen on päättyttävä hallitusti takaisin trampoliinille
- Vapaavalintainen tuplavolttti kierteellä tai ilman, eteen tai taakse
 - Ilman avustusta ja ilman heittomattoa, mutta valmentaja voi esimerkiksi huutaa liikkeen avaukseen merkin
 - Asento kerä, taitto tai suora (kts. Code of Points minimivaatimukset tunnistettavalle asennolle)
 - Kierteiden määrä tulee olla täysiä puolia kierteitä (180, 360 jne)
 - Tuplavoltttisuorituksessa lähtö tulee tapahtua jaloilta ja päättyä jaloille eli cody tai ball out –lähtöjä ei hyväksytä
 - Suorituksen tulee päättyä hallitusti verkolle, eikä kosketusta reunasuojuksiin tai pätyihin tms sallita