



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

RYTMISEN VOIMISTELUN  
MERKKIJÄRJESTELMÄ

KULTA

KUVA:  
ULRICH FASSBENDER

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

# KULTAMERKKI .....

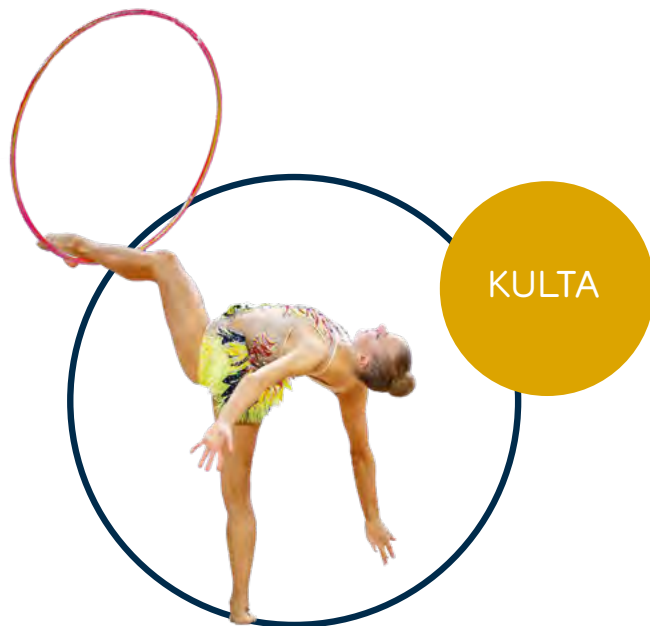
## YLEISTÄ MERKKILIIKKEISTÄ

Merkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritustilaisuudessa.

Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 15 vapaasti valittavaa liikettä. Samasta osa-alueesta saa jättää enintään kaksi liikettä pois. Liikkeet tulee valita siten, että jokaisesta osa-alueesta on vähintään yksi liike. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista liikesuoritusta kolme kertaa. Jokaisella liikkeellä on lähtö- ja lopetusasento. Hyväksytty liike on suoritettu tekstin ja kuvan/videon mukaisesti. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon voimistelijan rakenteen eroista (kuten esimerkiksi yksilöllisestä fyysisestä rajoitteesta) johtuvat haasteet.

Kultamerkin suoritettuaan ja sinä vuonna, jolloin voimistelija täyttää 8 vuotta, hän voi aloittaa suorittamaan timanttimerkin liikkeitä.



# ASENNOT .....

## 1. KYLKIMAKUU

- Alakylki kannatettuna, kyljen ja lattian välissä rako
- Jalat ojennettuina aukikiertoon, kantapäät yhdessä ja nilkat ojennettuina
- Hallittu lantio, vartalon neliö eteenpäin, lonkat päällekkäin
- Niska on pitkänä ja kädet venytettyinä ylös (hartiat alhaalla)
- Suora linja varpaista sormiin

*Asennossa tulee pysyä paikallaan vähintään 6 sekuntia.*

*Liike suoritetaan molemmin puoli, oikea ja vasen.*



## 2. KAURISASENTO LATTIALLA TAIVUTUKSELLE

- Kaurisasento lattialla, takajalan polvi ja nilkka ojennettuina (polvi ja varpaat irti maasta)
- Jalka on takana keskiliinjassa
- Taivutukseen lähtöasento: vartalon asento mahdollisimman suorassa, lantio alla, vatsa vedettynä ylös ja kädet ojennettuina suoraksi ylhäällä
- Taivutus hallittuna taakse, kädet johtavat liikettä
- Hallittu nousu ylös asennosta, vatsa tiukkana/kannatettuna

*Taivutusasennossa tulee pysyä paikallaan vähintään 6 sekuntia.*



### 3. SPAGAATTIASENTO KÄDELLÄ SELINMAKUULLA

- Lähtöasento selinmakuu, jalat ovat aukikierrossa, puristettuina yhteen, polvet ojennettuina suoraksi
- Vartalon asento suora, lantio alle ja vatsa ylös, (selkä kiinni lattiassa), kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen
- Käsien tulee olla sivulla vaakatasolla, venytettynä pitkäksi (vahvat kädet)
- Ojennetun, suoran jalan nosto eteen suorassa linjassa. Lattialla oleva jalka ojennettuna suorassa linjassa.
- Molemmilla käsillä ote jalasta, hartiat alhaalla, kyynärpäät sivuilla
- Keskvartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
- Vähintään spagaattiinjia jaloissa
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia



## LIKKUVUUS .....

### 4. SILTA YLHÄÄLTÄ SUORIN JALAIN JA YLÖS SEISOMAAN

- Aloitusasennossa (kuva) seisotaan kannat maassa tai päkiöillä
- Aloitusasennossa jalat ovat yhdessä, jonka jälkeen jalat saa avata (enintään hartioiden leveydellä)
- Sillassa viedään paino hartioille ja jalat suoristuvat. Jalkoja saa siirtää askeleen verran.
- Sillassa kädet hartioiden leveydellä, käsivarret suorina ja sormet kohti kantapäitä
- Jalat ovat ojennettuina suoraksi ja puristettuina yhteen
- Molempien kämmenien ja jalanpohjien tulee olla lattiassa
- Sillan lopuksi noudetaan seisomaan lopetusasentoon

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Painon tulee olla hartioilla. Sillan alas- ja ylösnousujen tulee liikkua sujuvasti ja hallitusti.



### 5. SPAGAATTI (OIKEA / VASEN / SIVU, VÄHINTÄÄN KAKSI SUUNTAA)

- Ojennetut polvet ja nilkat (takajalan polvi ja varpaat irti maasta)
- Etujalan aukikierto ja ojennettu polvi (kantapää irti maasta)
- Lantio suorassa ja vartalon neliö säilyy
- Kannatettu ja suora vatsa/selkä
- Spagaatti pohjassa
- Kädet suorina vartalon jatkeena kohti kattoa

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



### 6. ETEENTAVUTUS SEISTEN KOROKKEELLA

- Seisoma-asennosta eteen taivutus kädet jalkojen ohi kohti lattiaa, liike suoritetaan korokkeelta
- Seisten, kantapäät pysyvät maassa ja yhdessä. Jalat ovat puristettuina yhteen, polvet ojennettuina suoraksi. Jalkaterien tulee olla vierekkäin ja eteenpäin.
- Lantiosta nilkkoihin suora linja, siten ettei paino tai linja työnnä taakse
- Päälaki kohti lattiaa

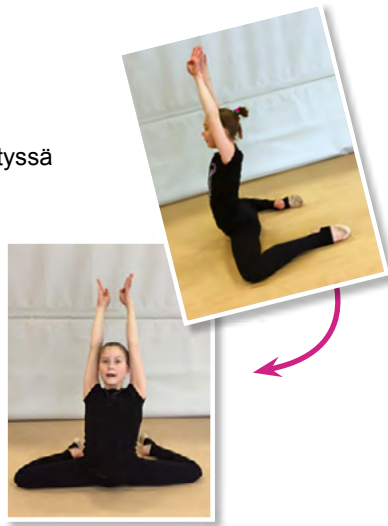
Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Vähintään kämmenien tulee osua lattiaan suorien polvien ja asennon pisyä suorassa linjassa.



## 7. SAMMAKKO VARTALO PYSTYSSÄ, KÄDET YLHÄÄLLÄ

- Sammakkovenytysasento suoritettuna vartalo pystyssä
- Venytysasennossa polvet ja lantio pysyvät samassa linjassa (suoralla viivalla)
- Jalat ovat koukistettuina, varpaat lähelle toisiaan. Nilkat ovat ojennettuina, siten että vain kantapäät maassa, isovarpaita ilmaan.
- Vartalo pystyssä, siten että vatsa on vedetty ylös ja lantio kääntyy alle
- Käsien tulee olla kohti kattoa, venytettynä pitkäksi. Hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen.

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



## 8. LONKANKOUKISTAJA TAKAPOLVI OJENNETTUNA

- Lonkankoukistajan venytysasento, jossa takajalan polvi on ojennettu ja irti lattiasta
- Asennossa etu- ja takajalan tulee olla samassa linjassa. Etujalan varpaiden ja polven tulee osoittaa samaan suuntaan suoraan eteenpäin. Takajalan sääri on suorassa linjassa, sekä nilkka ojennettuna (varpaat irti maasta)
- Ryhdikäs asento, lantio alla ja vatsa vedetty ylös (mahdollisimman iso rako navan ja reiden väliin)
- Kädet ovat ojennettuina suoraksi kohti kattoa
- Niska on pitkä, katse on eteenpäin
- Vartalon neliö pysyy eteenpäin suorana

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.  
Asennon tulee olla linjassa, nilkan ojennettuna ja vatsan irti reidestä ja takapolven suora.  
Liike suoritetaan molemmilla puolilla, oikea ja vasen.



## VOIMA .....

## 9. RINTASEISONTA SUORIN JALAIN

- Lähtö liikkeeseen polviseisonnasta, josta suoraan jaloin rintaseisontaan
- Leuka on maassa ja katse eteenpäin
- Jalat ovat puristettuina yhteen ja ojennettuina suoraksi
- Nilkat ojennuksessa ja vähintään kohti kattoa

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia paikoillaan.  
Asennosta tullaan alas hallitusti lihasvoimalla.



## 10. TAAKSETAIVUTUS PÄINMAKUULTA

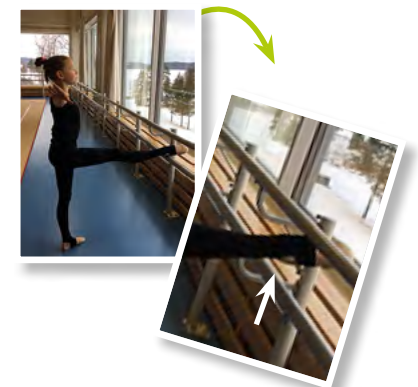
- Päinmakuulta nousu lihasvoimalla taakse taivutusasentoon
- Keila ojennettujen käsien välissä, ote keilasta hartioiden leveydeltä
- Suorat kädet ja pää käsien välissä
- Jalat yhdessä ja ojennettuina

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia paikoillaan.  
Asennossa vähintään sormet/kädet kohti kattoa (kuva).  
Asennosta tullaan alas hallitusti lihasvoimalla.



## 11. JALAN NOSTOT

- Seisten, jalka korokkeella edessä 90 asteessa (koko jalalla tai releveessä)
- Jalan nostot korokkeelta ylös, vähintään sen verran että jalka irtoaa.
- Jalat ovat ojennettuina ja aukierrossa
- Lantio on suorassa ja vartalonneliö eteenpäin
- Tukijalan pakara kannatettuna



## 12. FUETEE KANTA MAASSA

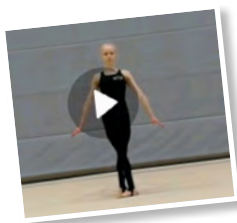
- Suoritetaan kanta maassa
- Passe, jonka jälkeen demi-plien aikana jalka avautuu sivulla 90 astetta
- Passe asennossa tavoitteena nostaa polven korkeudelle
- Tukijalka hallittu, tukijalan linja säilyy ja pakara on aktiivinen
- Selkä pysyy suorana, vartalon neliö eteenpäin ja lantio tasan
- Nilkka on ojennettuna



## ASKELEET JA LIIKKUMINEN

### 13. KÄVELY PÄKIÖILLÄ TAKAPERIN

- Kävely demi-pliessä korkeilla päkiöillä takaperin
- Ryhdikkäästi selkä suorana, lantio alla ja vatsa vedettynä ylös
- Kätet sivulla vaakatasolla, hartiat alhaalla (lapaluut yhdessä ja alas)
- Nilkka ojentuu jokaisella askeleella
- Liikkuminen suoraan taaksepäin, kuin viivaa pitkin



### 14. TANSSIASKELSARJA

- Suoritetaan videon mukaisesti
- Huomio suoritustekniikkaan ja rytmiin

Katso video: <https://bit.ly/2UygnUR>

## HYPYT

### 15. YHDEN JALAN PONNISTUS KERÄHYPPYYN

- Yhdellä jalalla ponnistaen kerähyppyyn ja yhdellä jalalla alastulo (samalla jalalla)
- Ilmalennon aikana jalat ovat puristettuina yhdessä, polvet ja kantapäät yhdessä
- Ilmalennon aikana jalat ovat koukistettuina, polvet vaakatasolla, nilkat ojennettuina ja kantapäät lähellä pakaroita
- Hallittu vartalon asento, selkä suorana
- Ponnistusvaiheessa lantio on jalkojen päällä ja selkä suorana
- Kätet ovat edessä suorat ja ojennetut
- Lantio mahdollisimman tasan ja suorana

3 lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin



### 16. JALKOJEN AVAUKSET, ETU- JA TAKASUUNTAAN TASAPONNISTAEN

- Ilmalennon aikana jalat aukeavat pieneen harppa-asentoon 45 astetta vuorojaloin (oik-vas-oik-vas.)
- Ilmalennon aikana jalat ovat suorat ja aukierrossa
- Alastulossa jalat vierekkäin
- Vartalo pysyy hallittuna ja suorana, vartalon neliö eteenpäin
- Lantio on alla ja vatsa vedetty ylös
- Kätet ovat suoraksi ojennetut, toinen käsi edessä ja toinen käsi sivulla, alakautta vaihto



# PYÖRIVÄT.....

## 17. CHAINEE

- Suoritetaan videon mukaisesti

Katso video: <https://bit.ly/2HlyOVx>



# AKROBATIA.....

## 18. KÄRRYNPYÖRÄ PARIN TAI ESINEEN YLI

- Kärrynpyörä suoritetaan molempiin suuntiin esineen tai parin yli
- Siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento
- Lähdössä katse ja vartalo sivuttain menosuuntaan päin, tukijalan polvi suorana
- Liikkeen oikea, tasainen rytmi
- Käsivarret suorina tai hieman joustaan
- Polvet ja nilkat ojennettuina suoriksi
- Liike kulkee pystytason kautta ja suoraa linjaa pitkin
- Hallittu vartalon asento
- Parilla keskivartalo tiukkana



## 19. SILTAKAATO ETEEN TAI TAAKSE

- 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
- Hallittu alastulo yhden jalan varassa ja lopetus jalat yhteen



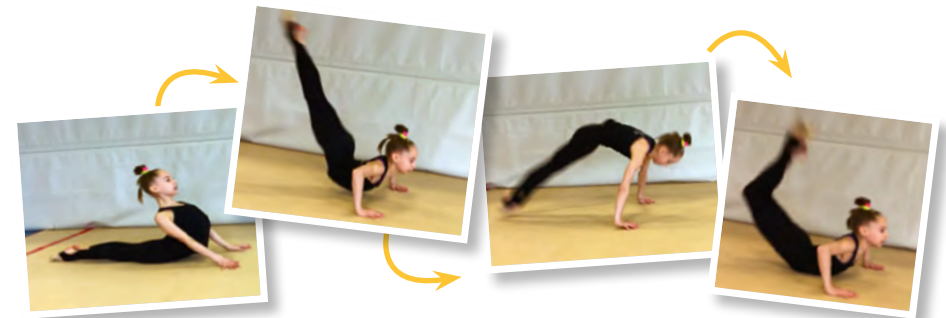
Siltakaato taaksepäin tehtynä



Siltakaato eteenpäin tehtynä

## 20. MATO ETEEN TAI TAAKSE

- Mato suoritetaan eteen- tai taaksepäin pehmeästi ja sujuvasti rullaten 3 kertaa
- Jalat ovat puristettuina yhteen, kantapäät yhdessä ja nilkat ojennettuina
- Hartiat alhaalla, lapaluut yhdessä ja alhaalla
- Lähtöasento päinmakuulta ja lopetusasento päinmakuulle tai polvilleen





SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu