



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



RYTMISEN VOIMISTELUN
MERKKIJÄRJESTELMÄ

PRONSSI

KUVA:
ULRICH FASSBENDER

www.voimistelu.fi

PRONSSIMERKKI

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.

Pronssimerkin suoritettuaan voimistelija voi aloittaa suorittamaan hopeamerkin liikkeitä.



ASENNOT

1. SEISOMINEN PERUSASENNOSSA KÄDET SIVULLA

- Seisoen kantapäät maassa ja yhdessä
- Jalkojen tulee olla aukikierrossa sen verran, että nyrkki mahtuu isovarpaiden väliin.
- Polvien tulee olla ojennettuna suoraksi ja jalkojen puristettuina yhteen
- Vartalon asennon tulee olla suora (lantio ylös, vatsa ylös, kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Käsien tulee olla sivulla vaakatasolla, kädet ovat venytettyinä pitkiksi (vahvat kädet)

Asennossa tulee seistä paikallaan vähintään 6 sekuntia.



2. ISTUMINEN TÄYSISTUNNASSA KÄDET SIVULLA

- Jalat ovat puristettuina yhteen ja polvet ojennettuina suoraksi (kantapäät ilmaan)
- Nilkat ojennettuina, siten että jalkaterät ovat yhdessä, mutta isovarpaiden välissä n. kahden sormen rako
- Ryhdikkäästi istuen, vartalon asento on suora (vatsa vedetty ylös, lantio alle, kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Käsien tulee olla sivulla vaakatasolla, venytettyinä pitkäksi (vahvat kädet)

Asennossa tulee istua paikallaan vähintään 6 sekuntia.



3. SELINMAKU

- Jalat ovat aukierrossa ja nilkat koukussa, jolloin pikkujarpaat yritetään saada lähelle lattiaa
- Jalat ovat puristettuina yhteen, polvet ojennettuina suoraksi (tavoite: kantapäät lähekkäin ja ilmassa)
- 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, venytettyinä pitkäksi (vahvat kädet)

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



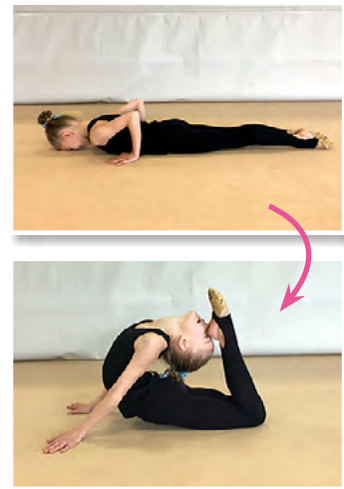
LIKKUVUUS

4. LINNUNPESÄ

Päin makuulla aloitusasennossa jännittäen 6 sekuntia, josta käsillä työntäen taivutusasentoon, jossa pysyen väh. 6 sekuntia ja palaaminen lähtöasentoon pysyen 6 sekuntia.

- Liikkeeseen lähdetään päin makuulta. Jalat on puristettuina yhteen, ojennettuina suoraksi (polvet irti maasta), nilkat ojennettuina. Vatsa on vedetty ylös (navan ja lattian välissä rako), katse lattiaan
- Jalat koukistuvat ja kantapäiden tulee pysyä yhdessä koko ajan
- Taivutusasennossa hartiat ovat alhaalla ja lapaluut yhdessä
- Tavoite: polvet pysyvät myös yhdessä ja leuka kantapäiden alle

Asennoissa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Pään ja jalkojen koskettava toisiaan, kantapäiden tulee pysyä yhdessä.



5. LONKANKOUKISTAJA TAKAJALAN POLVI MAASSA

Lonkankoukistajan venytysasento, kädet tuettuina polvelle tai lukittuina ylös

- Venytysasennossa 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 vatsan ja reiden väliin)
- Vartalon neliö pysyy eteenpäin suorana
- Kädet ovat tuettuna etujalan polvelle tai lukittuina suorina ylös pään taakse (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Niska on pitkä, katse suoraan eteenpäin

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

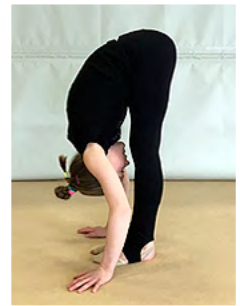


6. ETEENTAIVUTUS SEISTEN

Seisoma-asennosta eteen taivutus sormet lattiaan, pysyen vähintään 6 sekuntia.

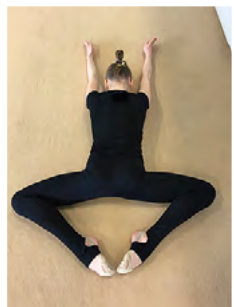
- Seisoen kantapäät maassa ja yhdessä. Jalat ovat puristettuina yhteen, jalkaterien välissä 2 sormeaa, polvet ojennettuina suoraksi. Jalkaterien tulee olla vierekkäin ja eteenpäin.
- Lantiosta nilkkoihin suora linja, siten ettei paino tai linja työnny taakse
- Tavoite vatsa kiinni reisiin

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Vähintään sormien tulee osua lattiaan suorin polvin ja asennon pysyä suorassa linjassa



7. SAMMAKKO

- Sammakkovenytysasento suoritettuna vasten lattiaa
- Venytysasennossa polvet ja lantio pysyvät samassa linjassa (suoralla viivalla)
- Jalat ovat koukistettuina, varpaat lähelle toisiaan. Nilkat ovat ojennettuina, siten että vain kantapäät maassa, isovarvaita ilmaan.
- Vartalo vasten lattiaa, siten että vatsa on vedetty ylös, jännitetty irti lattiasta
- Kyljet suorina ja pitkinä
- Käsien tulee olla suorina ylhäällä edessä, venytettynä pitkäksi. Hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen



Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.

8. LAPAKÄÄNTÖ NARULLA

- Lapakääntö narun avulla suoritettuna
- Kädet viedään vartalon edestä takapuolelle ja takaisin kolme kertaa
- Kädet ja ranteet pysyvät suorina sekä hartiat alhaalla toistojen ajan
- Seisten perusasennossa (katso liike 1)
- Tavoitteena pitää vartalo aivan suorana ja liikkumatta toistojen ajan
- Narun / otteen leveyttä ei määriteltä, tavoitteena oikea suoritustekniikka

Käsien tulee pysyä suorina ja mennä yhtä aikaa ympäri, hartiat alhaalla. Lapakääntö suoritetaan kolme kertaa peräkkäin.



9. SILTA ALHAALTA

- Aloitusasentona selinmakuu (kuten liike 2, mutta nilkat ojennettuina) ojennettuna väh. 6 sekuntia
- Silta nostetaan omin voimin ylös ja viedään paino hartioille, jalkoja saa siirtää
- Sillassa kädet hartioiden leveydellä, käsivarret suorina ja sormet kohti kantapäitä
- Molempien kämmenien ja jalanpohjien tulee olla lattiassa
- Hallittu tulo pois sillasta, lopetus ojennettuun asentoon (sama kuin aloitus) väh. 6 sekuntia

Asennoissa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Painon tulee olla hartioilla.



10. SALMIAKKI ETEENTAIVUTUKSELLE

- Istuen lattialla jalat koukussa ja jalanpohjat vastakkain. Polvet yritetään saada koskemaan lattiaan.
- Jalkojen asennolla tavoitellaan salmiakin muotoa
- Eteentaivutus mahdollisimman suoralla selällä. Suorat kädet pitkälle eteen vietyinä, tavoitteena vartalon painautuminen jalkoihin ja lattiaan.

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Hyväksytyt suoritus on suoritettu suoralla selällä.



11. NILKKOJEN VENYTYS (lähtöasento ja venytys)

- Lähtöasento liikkeeseen:
polvi-istunta kädet edessä lattialla,
jalat puristettuina yhteen
- Kantapäät yhdessä polvet nostetaan irti lattiasta,
jolloin paino on osittain käsillä ja nilkat venyvät

*Polvien ja kantapäiden tulee pysyä yhdessä,
hartioiden pysyä alhaalla.*



VOIMA

12. KULMAISTUNTA

- Vartalon ja jalkojen asento näyttävät V-kirjaimelta
- Jalat ojennettuina suoriksi ja puristettuina yhteen,
nilkat ojennettuina
- Selkä suorana ja niska samassa linjassa,
leuka neutraalisti
- Kädet ojennetaan suoraksi eteen vaakatasolle

Asennoissa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



13. ETUNOJA

- Käsivarret hartioiden leveydellä, suora linja ranteista olkapäähän
- Sormet osoittavat suoraan eteenpäin
- Suora linja päästä varpaisiin, pitkä niska, hartiat alhaalla, lapatuki
- Lantio hallittuna paikallaan ja vatsa ylös vedetty
- Jalat ja kantapäät puristettuina yhteen, nilkat ojennettuina

Asennoissa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



ASKELEET JA LIIKKUMINEN

14. KÄVELY OJENNETUIN JALOIN

- Lähtö ja lopetus perusasennosta (liike 1)
- Kävely eteenpäin, siten että jaloissa on aukikierto ja nilkat ojentuvat
- Kädet ovat vyötäröllä ja kyynärpäät sivuilla
- Ojennetun nilkan varpaat koskevat ensimmäisenä maahan
- Rauhallinen tahti
- Suoritettava matka 10 metriä



15. SIVULAUKKA

- Sivulaukkaan lähdetään perusasennosta (liike 1), suoritetaan yhteensä 6 laukkaa oikea kylki edellä lopettaen ojennukseen ja jatkaen takaisinpäin 6 laukkaa vasen kylki edellä ja lopettaen ojennukseen
- 3 sivulaukkaa vasen kylki edellä, käänös jatkuen samaan suuntaan oikea kylki edellä 3 sivulaukkaa ja lopettaen perusasentoon
- Sivulaukoissa kädet ovat vaakatasolla ja vahvat, pysyvät paikoillaan
- Jalat tulevat ilmalennon aikana yhteen, polvet ojennettuina suoraksi ja nilkat ojennuksessa
- Nopea ja lennokka laukka

Lähtöasennon jälkeen 6 laukkaa, joissa jalat osuvat yhteen ja lopettaen lähtöasentoon.



16. JUOKSU ETEENPÄIN LIKKUEN

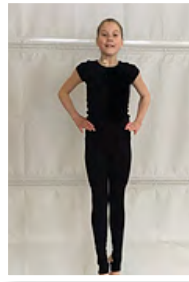
- Lähtö- ja lopetusasento perusasennossa (liike 1)
- Kädet vyötäröllä, kyynärpäät sivuille päin
- Kantapäät osuvat pakaroihin jokaisella juoksulla
- Nilkat ojentuvat
- Ryhdikäs asento. Hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen
- Juoksumatka noin 6 metriä



HYPYT

17. TASAHYPPY KÄDET LANTEILLA x 6

- Ponnistuksessa ja ilmalennon aikana jalat ovat puristettuina yhdessä, polvet ja kantapäät yhdessä
- Ilmalennon aikana jalat ovat ojennettuina suoraksi ja nilkat ojennettuina
- Hallittu vartalon asento
- Ponnistusvaiheessa lantio on jalkojen päällä ja selkä suorana
- Kädet ovat vyötäröllä, kyynärpäät sivuille



Kuusi lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin.

18. POLVENNOSTOHYPPY VUORO JALOIN x 6

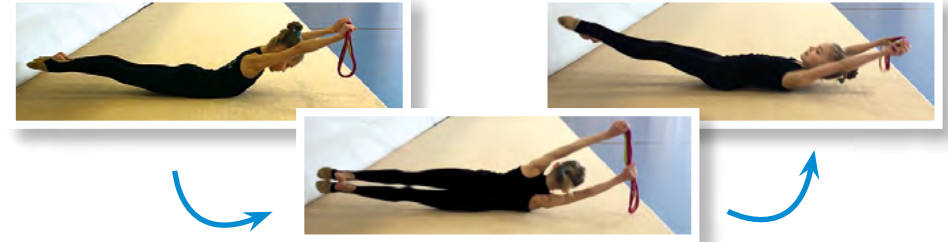
- Lähtöasennosta (liike 1) jalan ojennus eteen ja ponnistaen kuusi hyppyä vuorojaloin, lopettaen perusasentoon (liike 1)
- Ilmalennon aikana toinen polvi koukistuu ja nousee vaakatasoon ja toinen jalka on ojennettuna alaspäin suorana. Molempien jalkojen nilkat ojennettuina. Koukistuneen jalan nilkka on reidessä kiinni
- Kädet ovat lanteilla, kyynärpäät sivuille

Kuusi lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin.



19. KIERIMINEN (TUKKIPYÖRINTÄ)

- Suorin vartaloin kieriminen 6 kertaa molempiin suuntiin. Liike aloitetaan päinmakuulta.
- Kädet ojennettuina suoraksi, naru voi olla apuna käsissä (naru pysyy tiukkana)
- Jalat ojennettuina suoriksi ja puristettuina yhteen
- Tavoite: Jalat ja kädet pysyvät ilmassa, irti maasta kierimisen ajan
- Pyörimisen tulee olla sujuvaa



20. KUPERKEIKKA ETEENPÄIN OLAN YLI PÄÄTYEN TOISPOLVISEISONTAAN

- Lähtöasento perusasennosta (liike 1) kuperkeikkaan
- Kuperkeikka suoritetaan eteenpäin olan yli päätyen toispolviseisontaan kädet ojennettuina sivuille
- Liikkeen aikana nilkat ojennettuina
- Liikkeen tulee olla suoritettu sujuvasti pyörähtäen

Lähtöasento



Lopetusasento





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu