



HUOM!

- Merkkien suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.
- Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja.
- Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.
- Merkit suoritetaan merkkijärjestelmän mukaisessa järjestyksessä.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



HOPEA

Voimistelu liikuttaa!

RYTMISEN VOIMISTELUN
MERKKIJÄRJESTELMÄ

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

Nimi

Syntymävuosi

Hyväksyjän allekirjoitus

Seura

HOPEAMERKKI

2. MERKKI, SUORITETAAN ENNEN 1. LK		Hyväksytty suoritus/pvä	Hyväksyjä
ASENNOT	1. Aloitus-/lopetusasento ja kävely päkiöillä		
	2. Kaurisasento lattialla		
	3. Päinmakuu		
LIKKUVUUS	4. Jalkojen saksaus		
	5. Silta ylhäältä		
	6. Lonkankoukistaja kädet takana, suoritetaan molemmilla puolilla, oikea ja vasen		
	7. Sivuspagaatti selinmakuulla		
	8. Eteentaivutus seisten		
	9. Lapakääntö narulla		
	10. Spagaatti (oikea/vasen, vähintään yhteen suuntaan)		
VOIMA	11. Nilkkojen ojennus		
	12. Takanoja		
	13. Taaksetaivutus (pari)		
	14. Niskaseisonta (käsillä tukien)		
ASKELEET JA LIKKUMINEN	15. Ballet steps		
	16. Juoksu taaksepäin		
	17. Vauhtiaskel		
HYPYT	18. Kerähyppy		
	19. Luisteluhyppy		
AKROBATIA	20. Varsahyppy pyörivän parin yli. Testattava liike on varsahyppy parin yli.		
	21. Chest dive		
	22. Kuperkeikka olan yli polven kautta seisomaan		
	23. Heitto ilman välinettä		