



HUOM!

- Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan sinä vuonna, jona voimistelija täyttää kahdeksan vuotta (8-v.).
- Arvioitsijoina toimivat Voimisteluliiton timanttiarvioitsijat.
- Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.
- Merkit suoritetaan merkkijärjestelmän mukaisessa järjestyksessä.

Voimistelu liikuttaa!

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

Hyväksyjän allekirjoitus



RYTMISEN VOIMISTELUN MERKKIJÄRJESTELMÄ

Nimi

Syntymävuosi

Seura

TIMANTTIMERKKI

4. MERKKI, AIKAISINTAAN SINÄ VUONNA, JONA VOIMISTELIJA TÄYTTÄÄ KAHDEKSAN VUOTTA (8-V.)		Hyväksytty suoritus/pvä		Hyväksyjä
ASENNOT	1. Penchee	O:	V:	
	2. Jalka sivulla ristikädellä	O:	V:	
	3. Jalka edessä kahdella kädellä	O:	V:	
	4. Vapaan jalan vienti eteen, sivulle ja taakse	O:	V:	
LIKKUVUUS	5. Silta lapakäännöllä			
VOIMA	6. Jalan heitot sivulle kylkimakuu	O:	V:	
	7. Lantion nostot	O:	V:	
	8. Vaaka	O:	V:	
	9. Fouette	O:	V:	
ASKELEET JA LIKKUMINEN	10. Tanssiaskelsarja musiikkiin			
	11. "Heiluri"-kävely päkiöillä			
HYPYT	12. Harppaus*	O:	V:	
	13. Tasaponnistusharppa*	O:	V:	
	14. Taivutusaurishyppy			
PYÖRIVÄT JA PIRUJETIT	15. Illuusio			
	16. Chainee-sarja			
AKROBATIA	17. Hämähäkit	O:	V:	
	18. Fish Dive	Eteen:	Taakse:	
	19. Pyörivien liikkeiden sarja	O:	V:	

* Hyppy suoritetaan molemmilla puolilla, mutta toisella puolella (ns. huonommalla) liike voidaan hyväksyä myös yli 20° amplitudivajeella, mikäli hypyn tekniikka (ponnistus, ilmalento, alastulo) ja muut kriteerit toteutuvat.