

TIMANTTIMERKKI

Yksilöliikkeet, suoritettava 9/12

1. Eteentaivutus
2. Spagaatit
3. Hartioiden liikkuvuus
4. Silta
5. Koreografinen tanssiaskelsarja
6. Vauhditon pituus
7. Haarapunnerrukset TAI rinnalleveto + työntö
8. Käsinsenonta
9. Puolavatsat
10. Yhden jalan kyykyt
11. Haarakulmapito TAI krokotiili
12. Arabi-flikki-voltti TAI puolivoltti-voltti

Kokoonpanoliikkeet, suoritettava 4/4

1. Topin haarapunnerrus nostoon
2. Basen motion pareilla, basejen transition ryhmällä
3. Kiinniotto käsille pareilla ja platformiin ryhmällä
4. Suora voltti 4/4

Yleiset ohjeet timanttimerkkiin liittyen

Timanttimerkki vaaditaan SM-linjan kaikkiin sarjoihin sekä SM-kilpailuihin. Vaikka kokoonpano tai rooli vaihtuu, merkki pysyy voimassa. Ilman timanttimerkkiä osallistumisoikeuden saavat ne kokoonpanot, jotka ovat saavuttaneet edellisellä kaudella yli 11-vuotiaiden sarjassa kilpalinjalla tai nuorissa tai aikuisissa SM-linjalla kotimaan kilpailuista nosto-ohjelmasta 0,7 vaikeuspisteet ja heitto-ohjelmasta 0,6 vaikeuspisteet.

Timanttimerkki koostuu pakollisista kokoonpanoliikkeistä (kokoonpanon jokaisen voimistelijan tulee suorittaa liikkeet) sekä valinnaisista yksilötaidoista (12 liikettä), joista voimistelijan tulee suorittaa vähintään yhdeksän (9) liikettä hyväksytysti. Suoritettavat liikkeet voi valita itse. Samalla testikerralla jokaista suoritusta saa yrittää kolme kertaa.

Merkkiä ei tarvitse suorittaa kerralla vaan osasuoritukset säilyvät voimassa ilman aikarajoitusta.

Merkki tulee suorittaa Voimisteluliiton koordinoimassa timanttitestitilaisuudessa. Seurat voivat hakea timanttitestiä järjestettäväksi ja kaikki tilaisuudet ovat kaikille seuroille avoimia. Timanttitesti on voimistelijalle maksullinen ja jokainen suorituskerta maksaa erikseen.

Liikkuvuusliikkeiden suoritusohjeet ja vaatimukset

1. Eteenpäin taivutus

Lähtöasento on perusasento kädet vartalon jatkeena. Hallittu eteenpäin taivutus ja ote nilkoista. Polvet suorina, jalat yhdessä koko suorituksen ajan. Vartalon ja reisien väliin ei saa jäädä rakoa. Lattiasta ei saa ottaa tukea. Pito 2 sekuntia.

2. Kaksi puhdasta spagaattia

Etuspagaatti ylispaagaatina, etummainen jalka 10 cm korokkeelta. Lantio suorassa asennossa. Selkä pystyssä, kädet sivuilla suorina. Jaloissa ei sisään kiertoa. Polvet ja nilkat suorina.

Sivuspagaatti maassa, kädet edessä vartalon jatkeena. Polvet ja nilkat suorina, suora linja. Sivuspagaatin tulee olla pohjassa, korkeintaan 1 cm rako sallitaan.

Suoritus hyväksytään, mikäli suoritusvirhe on 0-0,1. Hyväksyttyyn suoritukseen vaaditaan 2/3 spagaattia.

3. Hartioiden liikkuvuus

Suoritetaan päinmakuulla lattialla, käsivarret ja ranteet suorina edessä. Keppi, josta käsiote peukalot vastakkain toisiaan koskettaen. Otsa kiinni alustassa. Keppi nostetaan vähintään 30 cm korkeudelle alustasta. Mittaus alustasta kepin alareunaan.

4. Silta

Suoritetaan lattialla. Kädet suorina hartioiden leveydellä, hartiat ranteiden etupuolella. Jalat yhdessä ja suorina, koko jalkapohja lattiassa. Pito 5 s.

Koreografisen tanssiaskelsarjan suoritusohjeet ja vaatimukset

5. Tanssiaskelsarja (koreografia musiikin tahtiin)

Musiikki: <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/akro-timanttimerkki-tanssiaskelsarja-musiikki/>

Video: <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/akro-timanttimerkki-tanssiaskelsarja-video/>

Sarja hyväksytään, mikäli siinä on korkeintaan 3 pientä virhettä. Sarja hylätään, mikäli pieniä virheitä on useampia tai yksi iso virhe. Isoiksi virheiksi lasketaan unohdukset, väärät liikkeet ja väärä rytmi tietyissä kohdissa (tummennetut kohdat). Pieniä virheitä ovat puutteelliset ojennukset, puutteellinen liikelaajuus, liikkeiden virheellinen suoritustekniikka, väärä rytmi muissa kuin tummennetuissa kohdissa.

Tummennetulla ne kohdat, joiden vuoksi hylätään jo yhdestä virheestä. Peilikuvana tekeminen sallittu ja oikeaa / vasenta puolta voi myös vaihdella sarjan aikana.

Alkuasento

kädet sivulla ojennettuna, yksi jalka menosuuntaan ja rintamasuunta sivulle

Sivulaukka + suurin jaloin pyörivä hyppy + peppupyörintä

- *Kaikissa kolmessa hypyssä ojentuu molempien jalkojen nilkat ja polvet*
- *Kahdessa ensimmäisessä hypyssä jalat tulee ilmassa yhteen*
- *Kädet kauniit ja linjakkaat, sormet ojennetut*
- *Peppupyörinnässä molemmat nilkat ojentuu, selkä pyöristyy, pää alas*

Lattialla käden ympäri vienti + lyönnit lattiaan ja käsien ojennus eteen

- *Taivutuksessa tulee näkyä suuri liikelaajuus, suora jalka ja molemmat nilkat*
- ***Iskut tulee osua musiikkiin tarkasti musiikin iskuille (0:16-0:17), voimakkaat kädet***

Olan yli kuperkeikka

- *Jalat kuperkeikan alussa yhteen ja suoriksi*
- *Ylös toispolviseisannon kautta, alajalan nilkka koko ajan ojennettuna*
- *Kädet ojennettuina alaviistossa ylösnousussa (ei tukea lattiasta)*

Jalanheitto taakse kädet samalla ylös ojentaen + jalanheitto keskeltä sivulle

- *Taakse heitossa molemmat jalat ja molemmat kädet suorina*
- *Suuri liikelaajuus molemmissa jalanheitoissa*
- *Kaariheitossa molemmat jalat suorina ja hyvä ryhti, kauniit kädet*

Salmiakkikärrynpyörä

- *Jalat alussa ja lopussa suorina, välissä polvet koukussa ja varpaat osuu yhteen*
- *Nilkat koko ajan suorina*

Sivuaalto + sivupassé kädet samalla ympäri vieden



- *Musiikkiin hiljaisempaan kohtaan, jossa iskuja:*
 - o *Eka isku aallolla*
 - o *Toka isku aallon lopetuksen terävä käsi*
 - o *Kolmas isku käännös ja kädet ympäri*
 - o *Neljäs isku sivulaukka*
- *Liike virtaa sivusuunnassa*
- *Ei etutaivutusta eikä notkoa selässä*
- *Lantio johtaa liikettä*

Sivulaukka + pyörivä kaurishyppy + peppupyörähdys

- *Vauhdinoton sivulaukassa jalat yhteen ja suoriksi*
- *Kaurishypyssä ilmalento*
- *Etupolvi ihan koukussa, takajalka suorana*
- *Molemmat jalat lähellä vaakatasoa*
- *Peppupyörinnässä suorat nilkat*

Taakse kuperkeikka olan yli jääden hylje asentoon + läpimeno sivuspagaatin kautta taaksepäin

- *Jalat yhdessä ja suorina pystyasennossa*
- *Pystyasennon jälkeen jalat auki, edelleen suorina*
- *Sivuspagun kautta (ei vaadita pohjaan, mutta suorat jalat ja sujuvasti), myös etuspagun kautta sallittu.*

Jalkojen pyöräytys selinmakuulla

- *Suorat jalat, suuri liikelaajuus*
- *Toispolviseisoonnan kautta seisomaan, kädet alaviistossa, ei tukea*

Askelikkosarja kädet vartalossa kiinni + painonsiirto kädet yläkautta sivulta sivulle

- *Kauniit kädet, pehmeästi kiertäen vartalon eteen puolelta toiselle*
- *Jalat aukikierrossa*
- *Kaunis plié, väliaskeleet korkealla päkiällä*
- *Pää alas, selkä pyöristyy plié-askeleella*
- *Väliaskeleilla upea ryhti*

Toispolviseisonnassa käsien lyönnit lattiaan vuorotellen + loppuasento

- *Vartalo mukana käsien kaariviennissä*
- ***Vahvat iskut musiikkiin***
- ***Loppuasento iskevä ja tarkasti musiikin viimeiselle iskulle***

Voimaliikkeiden suoritusohjeet ja vaatimukset

6. Vauhditon pituushyppy

Paikalta vauhditon pituushyppy vähintään voimistelijan oman pituuden verran. Voimistelijan pituus mitataan selinmakuulla kantapäästä sormenpäihin. Hypyn pituus mitataan lähtöviivalta viivaa lähinnä olevaan kehon osaan. Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä sallittu. Suoritetaan kanveesilla.

7. Haarapunnerrus x 3 TAI rinnalleveto + työntö 50 kg

Lähtö hyvästä haarakulmasta (1s), haarapunnerrus käsinseisontaan (jalat saa olla auki tai yhdessä), käsinseisonnassa pito 3s, laskeutuminen takaisin haarakulmaan ja pito 3s. Kolme toistoa, suorituksen tulee olla yhtäjaksoinen. Saa suorittaa maassa tai akropuilla. Yksittäisen toiston suoritusvirhe saa olla korkeintaan 0,3. Sarja hyväksytään yhdellä 0,3 suuruisella aikavirheellä. Useammasta pienestä tai yhdestä suuresta aikavirheestä sarja hylätään.

Tangolla ja painoilla, joiden yhteispaino 50 kg, rinnalleveto ja työntö ylös. Työnnössä saa ottaa vauhtia jaloilla. Selkä suorana ja asento hallittu. Arvioidaan vain tekniikka.

8. Käsinseisonta 10 s maassa tai akropuilla

Kädet hartioiden leveydellä, myötäote, käsivarret ja hartiakulma suorina. Hallittu ja suora vartalon asento, pää käsien välissä. Jalat yhdessä, polvet ja nilkat suorina. Ajanotto alkaa, kun jalat ovat yhdessä ja vartalon asento on suora. Pieni (max. 0,1) virheasento tai tärinä sallitaan.

9. Puolavatsat 10 kpl

Kymmenen jalannostoa peräkkäin puolapuilla ylös. Hallittu riipunta, ei kaartaa eikä vauhdinottoa, hartiakulma suorana. Käsivarret suorina. Polvet ja nilkat suorina, jalat yhdessä. Varpaat koskettavat nostossa puolaa. Liike on sujuva ja hallittu. Suorituksen tulee olla yhtäjaksoinen.

10. Yhden jalan kyykky 10 / jalka maassa

Ilman tukea tasaisella alustalla. Asennon ja rytmin tulee säilyä hallittuna koko sarjan ajan. Vapaa jalka suorana edessä, ei saa koskea lattiaan. Jalkojen linjauksen tulee säilyä hyvänä koko sarjan ajan (ei havaittavaa polven liikettä sisäänpäin, polven vapinaa, lantion kallistumista sivulle). Liikelaajuuden tulee olla hyvä (yläasennossa tukijalka ojentuu suoraksi asti, ala-asennossa pakara laskee polven tasolle). Suorituksen yhdellä jalalla tulee olla yhtäjaksoinen.

11. Haarakulmapito tai krokotiili 60 s

Suoritetaan maassa tai akropuilla. Haarakulmapidossa jalkojen tukeminen käsiin on kielletty, jalat yli vaakatason. Krokotiilissa kantapää ja hartioiden samalla tasolla joko vaakatasossa tai yli. Suoritus hyväksytään, mikäli virhettä on 0-0,1. Pito 60 sekuntia.

Yksilövolttien suoritusohjeet ja vaatimukset

12. Arabi-flikki-voltti TAI puolivoltti-voltti

Suoritetaan kanveesilla. Vauhdinotto vapaavalintainen, sarjan suoritusvirhe 0–0,5.

Kokoonpanoliikkeiden suoritusohjeet ja vaatimukset

Kaikki kokoonpanoliikkeet tulee suorittaa oman kokoonpanon kanssa. Kokoonpanon jäsen voi tulla testitilaisuuteen tekemään kokoonpanoliikkeet, vaikka ei itse suorittaisi timanttitestistä.

Kokoonpanoliikkeet suoritetaan joustokanveesilla eikä alastulomattoja sallita kuin miesten nelikoiden nostoissa. Mahdollisissa pienissä vammatapauksissa esimerkiksi nilkka tms. niin ohut alastulomatto sallitaan tuomarin luvalla.

1. Topin puhdas haarapunnerrus nostoon

Pohjan asennon tulee löytyä FIG ToD:sta. Lähtö hyvästä haarakulmasta (1 s), haarapunnerrus käsinseisontaan jalat yhdessä, käsinseisonnassa pito 3 s, laskeutuminen takaisin haarakulmaan ja pito 3 s

2. Basen motion / transition nostoon

Elementin tulee löytyä FIG ToD:sta ja sen tulee olla vaikeusarvollinen.

Pareilla: Start position of the Top + Motion of the Base + Static Hold of the Top + Base position. Eli start position of the top pitää ainoastaan näyttää mutta asennon tulee olla position of value ja se tulee pitää basen motionin ajan ilman additional support. Loppuasento tulee pitää 3”.

Ryhmillä: Kokoonpanon tulee ensin näyttää vaikeusarvollinen asento 3”, sitten tapahtuu basejen transitio, jonka aikana top saa olla position of no value ja transition jälkeen tulee näyttää taas position of value 3”. Huom! Transitio tarkoittaa, että basejen asento vaihtuu boksista toiseen. Saman boksen sisällä tapahtuvia basejen asentojen muutoksia ei hyväksytä, koska ne eivät saa vaikeusarvoa.

3. Basen kiinniotto käsille (parit) / platformiin (ryhmät)

Heitto- ja kiinniottoasennon tulee löytyä FIG ToD:sta. Nelikon jokaisen basen tulee suorittaa kiinniotto.

4. Kokoonpanona suora voltti 4/4

Heitto- ja kiinniottoasennon tulee löytyä FIG ToD:sta. Landing without support ei sallittu.