

# AKRO Merkkisuoritusjärjestelmä

---

Akrobatiavoimistelun kilpailujärjestelmässä voimistelijoiden tulee läpäistä vaadittu merkkisuoritus ennen kilpailuun osallistumista.

Merkkisuoritusta koskevat säännöt:

- Testitilaisuuden järjestää seura.
- Seura maksaa testaajalle matkakulut ja päivärahat, mikäli testaaja tulee paikkakunnan ulkopuolelta.
- Testaajan on oltava akrobatiavoimistelun tuomari, jolla tulee olla **vähintään** seuraava pätevyys:

<i>STARA-merkki</i>	<i>ei tarvitse olla tuomari, oma valmentaja voi testata</i>
<i>Pronssimerkki</i>	<i>I-tason tuomari</i>
<i>Hopeamerkki</i>	<i>II-tason tuomari</i>
<i>Kultamerkki</i>	<i>II-tason tuomari</i>
<i>Timanttimerkki</i>	<i>II-tason tuomari</i>

- Testaaja ei voi olla voimistelijan oma valmentaja (pl. STARA-merkki).
- Testitilanteessa jokaista liikettä saa yrittää kahdesti.
- Merkkisuoritus (kaikki merkin testiliikkeet) tulee suorittaa yhdellä kertaa. Mikäli voimistelija ei läpäise yhtä tai useampaa liikettä, tulee merkki suorittaa kokonaisuudessaan uudelleen seuraavalla kerralla (**poikkeus**: ei koske timanttimerkkiä).
- Seura pitää kirjaa omien voimistelijoidensa merkkisuorituksista. Hyväksytyt timanttimerkit tulee ilmoittaa lajipäällikölle akrobatia@voimistelu.fi. Lajipäällikkö päivittää Voimisteluliiton nettisivuilla olevaa listaa timanttimerkin suorittaneista voimisteliijoista.
- Seuran vastuulla on ilmoittaa kilpailuihin ainoastaan sellaisia voimisteliijoita, joilla on vaadittava merkkisuoritus kunnossa.

Uusille voimisteliijoille suositus on aloittaa STARA-merkistä ja edetä merkki kerrallaan. Merkkisuoritukset voi kuitenkin halutessaan aloittaa suoraan oman kilpailuluokan merkistä. Valmentajalla on myös päätösvalta siitä, missä luokassa omat voimistelijat kilpailevat.

Akrobatiavoimistelun merkkisuoritusjärjestelmä kattaa seuraavat merkit:

## **STARA-merkki** (vaatimuksena 1. luokkaan)

Voimisteluliiton kaikkien lajien yhteinen STARA-merkki (ohjeet ja merkkisuoritusvihko <http://www.voimistelu.fi>).

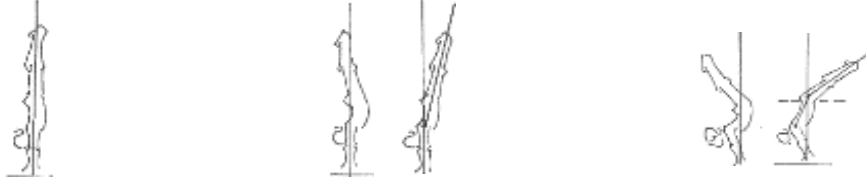
## **Pronssimerkki** (vaatimuksena 2. luokkaan)

- Käsinsenonta vatsa seinään päin 10 sekuntia  
*Vaatus: Vartalossa tulee olla suora linja ja asento tulee säilyttää liikkumatta.*
- Arabialainen korokkeelta alas kuppiasentoon seisomaan  
*Vaatus: Arabialainen tehdään ilman vauhdinottoa ja alastulon tulee olla hallittu (ilman hyppyä).*
- Hartiatyöntö käsinsenonnassa ja lankkukaato matolle selinmakuulle  
*Vaatus: Voimistelijan tulee näyttää hallittu ja suora vartalo hartiatyönnössä ja lankkukaadossa.*
- Kokoonpanon kanssa haarakulmapito selinmakuulla käsille 10 sekuntia  
*Vaatus: Topin tulee pysyä haarakulmapidossa ilman, että jalat osuvat pariin tai maahan. Jos topin jalat ovat **huomattavasti** alle vaakalinjan, suoritusta ei hyväksytä. Liike tulee suorittaa oman*

kokoonpanon kanssa. Poikkeustapauksessa (kokoonpanon vaihto, loukkaantuminen yms.) voimistelija voi suorittaa tämän liikkeen samaa merkkiä suorittavan voimistelijan kanssa.

### Hopeamerkki (vaatimuksena 3.-4. luokkiin)

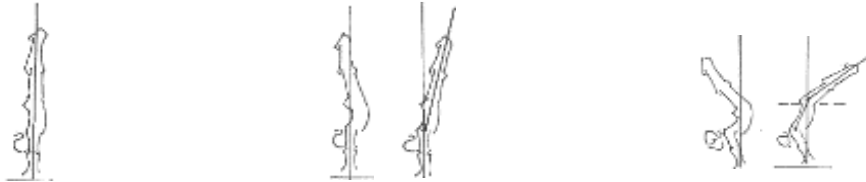
- Käsinkävely 5 metriä ilman putoamista  
Vaatus: **IDEAALI ASENTO** pieni virheasento, **hyväksytään** vakava virheasento, **hylätään**



- Puolivoltti eteen tai taakse  
Vaatus: Vapaavalintainen vauhdinotto, alastulossa tulee näkyä jännehypyä tasajalkaa.
- Kokoonpanon kanssa haarakulmapito seisten käsille 10 sekuntia  
Vaatus: Topin tulee pysyä haarakulmapidossa ilman, että jalat osuvat pariin tai maahan. Jos topin jalat ovat **huomattavasti** alle vaakalinjan, suoritusta ei hyväksytä. Baset eivät saa ottaa askelia liikkeen aikana. Liike tulee suorittaa oman kokoonpanon kanssa. Poikkeustapauksessa (kokoonpanon vaihto, loukkaantuminen yms.) voimistelija voi suorittaa tämän liikkeen samaa merkkiä suorittavan voimistelijan kanssa.

### Kultamerkki (vaatimuksena AG0-luokkaan)

- Käsinseisonta akropuilla tai maassa 5 sekuntia, ilman kävelyä  
Vaatus: **IDEAALI ASENTO** pieni virheasento, **hyväksytään** vakava virheasento, **hylätään**



- Voltti (4/4) eteen tai taakse  
Vaatus: Vapaavalintainen vauhdinotto, alastulo hallittu ja tasajalkaa.
- Spagaatit joka puolella  
Vaatus: Kaikki spagaatit suoritetaan viivan päällä. Spagaatin tulee olla pohjassa, selkä suorana ja kädet sivulla ilmassa. Nilkat ja polvet ojennettuna. Asento tulee säilyttää vähintään 5 sekuntia. Sivuspagaatissa ylävartalo saa olla lattiassa, kädet ojennettuina edessä.
- Kokoonpanon kanssa käsinseisonta seisten koukkukäsille (parit) tai suorille käsille (triot) 10 sekuntia  
Vaatus: Topin vartalo tulee olla suorassa linjassa (ks. samat asentovaatimukset kuin ensimmäisessä kohdassa). Jalat voi pitää yhdessä tai auki. Base(t) ei saa ottaa askelia. Liikkeen tulee alkaa maasta, eli top ei voi ponnistaa käsinseisontaan korokkeelta tms. Ote voi olla normaali tai face-to-face.
- Heitto reisiltä käsille (parit) tai heitto platformista platformiin (triot)  
Vaatus: Heiton tulee näyttää hallitulta. Heitossa tulee näkyä **selkeä** lentovaihe (irrotus).

## Timanttimerkki (vaatimuksena AG1-luokasta ylöspäin)

- Topit: 5 haarapunnerrusta maassa (**ei** akropuilla)  
*Vaatus:* Ei askeleita, ei kosketusta lattiaan, jokainen käsinseisonta pysyy 3 sekunnin ajan. Jalat voi pitää yhdessä tai auki käsinseisonnassa.
- Baset: joko 5 haarapunnerrusta (ks. yllä) **tai** "basepunnerrus" maassa (**ei** akropuilla)  
*Vaatus:* etu- tai sivuspagaatista punnerrus käsinseisontaan ja 3 sekunnin pito, käsinseisonnasta laskeutuminen haarakulmapitoon ja 3 sekunnin pito. Ei ponnistusta, ei taukoa ylös- tai alasmenossa, ei askeleita. Yksi punnerrus riittää.
- Jokin seuraavista volttsarjoista
  - arabi-fliikki-voltti (kerä/taitto/suora)
  - arabi-voltti suorin vartaloin
  - puolivoltti-voltti (kerä/taitto/suora)*Vaatus:* Volttsarja tulee suorittaa hallitusti, alastulo tasajalkaa ilman askelia tai ylimääräistä pomppua. Voltin aikana tulee näkyä selkeä ja hallittu asento (kerä/taitto/suora).
- Suora voltti taakse heitossa (4/4)  
*Vaatus:* Voltin lähtöasento vapaavalintainen, heiton ja alastulon tulee olla hallittu (ei askeleita). Topin vartalon tulee olla suora.

OK:



HYLÄTÄÄN:



- Haarapunnerrus nostona (pari/trio)  
*Vaatus:* Topin tulee suorittaa 1 haarapunnerrus nostoon, basen asento vapaavalintainen (FIG Table of Difficulties). Haarakulma pidetään 1 sekunnin ajan, käsinseisonta 3 sekuntia.