



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

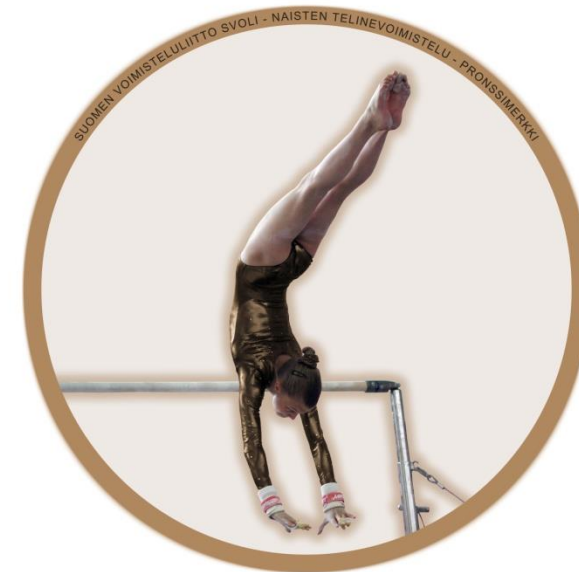
Pronssimerkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.

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 suoritusilaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti **kaikki kymmenen pakollista sekä viisi valinnaista liikettä**.

Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa. Pronssimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa hopeamerkin liikkeitä.

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytystä suorituksesta osoitteesta:

http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/naisten_telinevoimistelu/kilpailujarjestelma/luokkakilpailujarjestelma/



Nimi

Syntymävuosi

©Suomen Voimisteluliitto

Seura

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Vauhti – tasahyppy – jännehyppy		
	2. Ketteryysrata		
NOJAPUUT	3. Kieppi – selinheilahdukset – heitto kuppiasentoon		
	4. Riipunta – käännös aisalla		
	5. Kuppi-kaari-asennot maassa		
PUOMI	6. Tasapainosarja		
PERMANTO	7. Kuperkeikkasarja permannolla		
PERUSVOIMISTELU	8. Perusvoimistelusarja		
VOIMA	9. Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason (5)		
LIKKUVUUS	10. Jalannostot selinmakuulla		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
NOJAPUUT	1. Nojapuusarja		
PUOMI	2. Haarakulmanoja		
PERMANTO	3. Käsinsenonta seinällä		
	4. Kärrynpyörä		
	5. Nousu siltaan		
PERUSVOIMISTELU	6. Laukkahyppy (3) - piruettitasapaino		
VOIMA	7. Leuanveto – pito 2s		
LIKKUVUUS	8. Eteentaivutus		
	9. Spagaatti yhdellä jalalla		
	10. Hartianosto		