

# PRONSSIMERKKI

## Permanto

1. Karhukävely
  - Polvet suorana, koko kämmen maassa
  - 5 metrin matka
2. Kuperkeikka eteenpäin
  - Alku- ja loppuasento kyykyssä
  - Vain yksi käsikosketus maahan
  - Jalat suoristuvat ponnistuksen jälkeen
3. Vaaka
  - Molemmat jalat suorana
  - Nostettava jalka vaakatasossa
  - Tasapaino säilyy 3 sekuntia

## Puomi (kapea matala puomi)

1. Kirahvikävely
  - Kätet korvien vieressä suorina
  - Polvet suorina
  - Päkiöillä kävellen 6 askelta
2. Kukkovaaka
  - Tukijalka suorana, toinen jalka passè
  - Kätet sivuilla suorana
  - Tasapaino säilyy 3 sekuntia, suoritetaan molemmilla jaloilla
3. Jännehyppy alas puomilta (paavo tai kapea puomi)
  - Ponnistus tasajalkaa
  - Ilmassa vartalon asento on suora, kätet ylhäällä
  - Alastulo paikkaan alastuloasentoon, yksi korjausaskel sallittu

## Voima/liikkuvuus

1. Kuppi- ja kaaripito 10 sekuntia
  - Kuppipidossa selkä pysyy kiinni permannossa, hartiat ja jalat ilmassa. Kädet alhaalla, jalat suorina
  - Kaaripidossa ylävartalo ja jalat ovat ilmassa. Jalat ja kädet ovat suorina
2. Jalannosto selällään
  - Molemmat jalat suorina, kädet sivuilla
  - Jalannosto vähintään 90 astetta
  - Pito 5 sekuntia, suoritetaan molemmilla jaloilla
3. Silta
  - Koko jalkapohja pysyy maassa (jalat saavat olla koukussa ja erillään)
  - Kyynärpäät suorina

## Rekki

1. Oikonoja
  - Kädet suorina
  - Vartalo ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
2. Päinsuistunta
  - Lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
  - Vartalo tiukkana ja suorana liikkeen ajan, hallittu alastulo
3. Matkustus riipunnassa
  - Vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
  - 1 metrin matka

*12 liikettä, vähintään 10 pitää saada oikein*

## HOPEAMERKKI

### Permanto

1. Kuperkeikka taaksepäin
  - Alku- ja loppuasento kyykyssä
  - Käsityöntö molemmilla käsillä, polvet ei saa koskettaa maata
2. Kärrynpyörä
  - Jalat ja kädet suorina
  - Liike pysyy "kahden seinän välissä", jalat eivät kierrä sivulta
3. Lentokuperkeikka, ponnistus permannolta tai volttiradalta noin 30 cm patjalle
  - Ponnistus tasajalkaa
  - Selkeä ilmalentovaihe, jossa vartalo on lähes suorana (pieni lantion taitto ja kuppiasento sallittu)
  - Kuperkeikasta noustaan ilman käsiä ylös, loppuasento seisten kädet ylhäällä

### Rekki/nojapuut

1. Kaarihyppy
  - Tasa- tai vuoroponnistus
  - Nilkat käyvät lähellä rekkiä
  - Selkeä ilmalentovaihe ennen alastuloa, alastulo seisomaan kädet ylhäällä
2. Kieppi
  - Tasa- tai vuoroponnistus
  - Liike päättyy siistiin oikonojaan
3. Miesten nojapuilla oikonoja, pito suorana 5 s + kerässä 5 s
  - Käsivarret suorina, hartiat alhaalla
  - Pidossa suorana jalat ovat ojennetut ja yhdessä
  - Keräpidossa polvet vähintään vaakatasossa, jalat yhdessä

### Puomi (kapea matala puomi)

1. Vaaka 90 astetta
  - Käsien paikkaa ei määritelty
  - Molemmat jalat suorina, nostettava jalka vähintään vaakatasossa
  - Tasapaino säilyy 3 sekuntia
2. Jännehyppy puomin päällä
  - Ponnistus tasajalkaa
  - Ilmassa nilkat suoristuvat ja kädet nousevat ylös korvien viereen
  - Alastulossa tasapaino säilyy

## Hyppy

1. Jännehyppy juoksuvauhdista ponnistuslaudalta
  - Tasaponnistus ponnistuslaudalta matolle
  - Tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
  - Alastulo seisomaan alastuloasentoon, yksi korjausaskel sallittu
2. Jännehyppy pudotuksesta
  - Yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
  - Tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
  - Alastulo seisomaan alastuloasentoon, yksi korjausaskel sallittu

## Renkaat

1. Linnunpesä
  - Käsivarret suorina
  - Katse eteenpäin
  - Noin 3 sekuntia
2. Turmariipunta
  - Koko vartalo ojennettuna
  - Katse lattiaan
  - Noin 3 sekuntia

## Voima/liikkuvuus

1. Käsinselonta seinää vasten
  - Käsivarret suorina
  - Vartalo suorana
  - Pito 5 sekuntia
2. Eteentaivutus seisaallaan
  - Jalat ovat yhdessä ja suorina
  - Sormet pitää saada lattiaan

*14 liikettä, vähintään 12 pitää saada oikein*

## KULTAMERKKI

### Permanto

1. Käsilläseisonta-kuperkeikka suorin käsin
  - Selkeä käsilläseisonta ennen kuperkeikkaa. Käsilläseisonnassa kädet, keskivartalo ja jalat ovat suorina
  - Kuperkeikkaan kaadutaan suorin käsin
  - Sulava kuperkeikka, jossa selkä pyöristyy
2. Hyppyaskel-arabialainen + kuppipomppu
  - Hyppyaskeleeseen ponnistus tasajalkaa
  - Arabialaisessa suorat jalat, ja liikkeen täytyy pysyä "kahden seinän välissä"; jalat eivät kierrä sivuilta
  - Arabialaisen alastullessa jalat ovat yhdessä ja kuppipomppu tulee heti ilman taukoa arabialaisen jälkeen
  - Kuppipomppussa vatsa ja pakarat tiukkana, yläselkä pyöreänä -> selkeä kuppiasento. Käsien paikkaa ei ole määriteltä
3. Saksihyppy molemmilla jaloilla
  - Kädet tiukkana ja suorina sivuilla
  - Jalat ovat liikkeen ajan suorina, polvet ja nilkat ojennettuina
  - Kummankin jalan tulee nousta yli 90 astetta

### Rekki/nojapuut

1. Selinheitot ja kiintopyörähdys
  - Selinheitoissa vartalo on suorana lantion irrotessa aisasta
  - Kiintopyörähdyksessä jalat pysyvät yhdessä ja suorina
  - Liike päättyy oikonojaan
2. Heilahdus korokkeelta suorin vartaloin 3 kertaa
  - Liike lähtee tiukasta kuppiasennosta
  - Heilahduksessa kädet ja jalat ovat suorina
  - Edessä lantio ojentuu
  - Jokaisen heilahduksen jälkeen palataan korokkeelle tiukkaan kuppiasentoon
3. Nojapuumatkustus 1 metri (miesten nojapuut)
  - Vartalo pysyy tiukkana ja jalat yhdessä ja suorina koko suorituksen ajan

### Hyppy

1. Jännehypy juoksuvauhdista ponnistuslaudalta noin 50 cm matolle
  - Juoksuvauhdista tasaponnistus ponnistuslaudalta
  - Tiukka jännehypy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
  - Alastulo seisomaan alastuloasentoon, yksi korjausaskel sallittu
2. Käsilläseisontakaato juoksuvauhdista ponnistuslaudalta noin 50 cm matolle
  - Juoksuvauhdista tasaponnistus ponnistuslaudalta
  - Hyppy käsilläseisontaan käsivarret ja vartalo ojennettuina (lantio pysyy suorana)

- Vartalo ojennettuna kaatuminen selälleen tiukkaan asentoon
3. Käsilläseisontakaato
    - Tiukka käsilläseisonta ponnistuslaudun reunalle
    - Kaatuminen vartalo ojennettuna patjalle tiukkaan asentoon
    - Kätet suorina koko ajan

## **Puomi (paavo)**

1. Ylöstulo puomille kerä-käsinseisannon kautta
  - Hyppy tasaponnistuksella puomille, käsillä tukea ottaen puomista
  - Kätet pysyy suorina
  - Lantio nousee hartiatason yläpuolelle, jalat ovat siistissä keräasennossa
  - Hallittu alastulo kyykkyyhin
  - Kätet sivuille nostettuna lopussa
2. Kuperkeikka
  - Lähtö ja alastulo kyykyssä paavolla
  - Maahan ei saa koskea, liike pysyy koko suorituksen ajan puomilla

## **Voima/liikkuvuus**

1. 3 linkkaria suorin jaloin
  - Lähtöasento selällään vartalo suorana, kätet ylhäällä korvien vieressä
  - Yläasennossa jalat pysyvät yhdessä, polvet ja nilkat ojennettuina. Käsillä pitää koskettaa jalkateriä
  - Ylävartaloa ja jalkoja pitää nostaa yhtä paljon -> yläasennossa vain peppu koskettaa maata. Hallittu lasku lähtöasentoon
  - Jokainen toisto aloitetaan yllä mainitusta lähtöasennosta
2. 3 punnerrusta polvet maassa, rinnan pitää osua maahan
  - Lähtöasennossa vartalo on tiukkana ja suorassa linjassa polvista hartioihin asti (peppu ei saa nousta ylös, eikä selkä saa olla kaarella). Oteleveys voimistelijan hartioiden leveydellä
  - Vartalon tiukka ja suora asento säilyy koko suorituksen ajan. Ala-asennossa rintakehä koskettaa maata
3. Haaraistunnassa eteentaivutus, kyynärpäät osuu maahan
  - Jalkojen avaus vähintään 90 astetta. Jalat ovat suorina, polvet ja nilkat ojennettuina. Jalat ovat aukikierrossa (polvet kohti kattoa)
  - Eteentaivutuksessa kyynärpäiden pitää koskettaa maata

*15 liikettä, vähintään 13 pitää saada oikein*