



## HUOM!

- Merkkien suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.
- Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja.
- Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.
- Merkit suoritetaan merkkijärjestelmän mukaisessa järjestyksessä.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



*Voimistelu liikuttaa!*

## RYTMISEN VOIMISTELUN MERKKIJÄRJESTELMÄ

---

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

---

Nimi

Syntymävuosi

---

Hyväksyjän allekirjoitus

---

Seura

# KULTAMERKKI

3. MERKKI, SUORITETAAN ENNEN 3. LK		Hyväksytty suoritus/pvä	Hyväksyjä
<b>ASENNOT</b>	1. Kylkimakuu		
	2. Kaurisasento taivutuksella		
	3. Spagaattiasento kädellä selinmakuu		
<b>LIKKUVUUS</b>	4. Silta ylhäältä ja ylös seisomaan		
	5. Spagaatti (oikea/vasen/sivu, vähintään 2 suuntaa)		
	6. Eteentaivutus seisten korokkeelta		
	7. Sammakko kädet ylhäällä		
	8. Lonkankoukistaja takapolvi ojennettuna		
<b>VOIMA</b>	9. Rintaseisonta suurin jaloin		
	10. Taaksetaivutus		
	11. Jalan nostot		
	12. Fouette kanta maassa		
<b>ASKELEET JA</b>	13. Kävely päkiöillä takaperin		
<b>LIKKUMINEN</b>	14. Tanssiaskelsarja		
<b>HYPYT</b>	15. Yhden jalan ponnistus kerähyppyyn		
	16. Jalkojen avaukset tasaponnistaen		
<b>PYÖRIVÄT</b>	17. Chainee		
<b>AKROBATIA</b>	18. Kärrenpyörä parin / esineen yli		
	19. Siltakaato eteen / taakse		
	20. Mato eteen / taakse		