



HUOM!

- Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa aikaisintaan sinä vuonna, jona voimistelija täyttää kahdeksan vuotta (8-v.).
- Arvioitsijoina toimivat Voimisteluliiton timanttiarvioitsijat.
- Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.
- Merkit suoritetaan merkkijärjestelmän mukaisessa järjestyksessä.

Voimistelu liikuttaa!

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

Hyväksyjän allekirjoitus



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



TIMANTTI

RYTMISEN VOIMISTELUN MERKKIJÄRJESTELMÄ

Nimi

Syntymävuosi

Seura

TIMANTTIMERKKI

4. MERKKI, AIKAISINTAAN SINÄ VUONNA, JONA VOIMISTELIJA TÄYTTÄÄ KAHDEKSAN VUOTTA (8-V.).		Hyväksytty suoritus/pvä	Hyväksyjä
ASENNOT	1. Penchee		
	2. Jalka sivulla ristikädellä		
	3. Jalka edessä kahdella kädellä		
	4. Vapaan jalan vienti eteen, sivulle ja taakse		
LIKKUVUUS	5. Silta lapakäännöllä		
VOIMA	6. Jalan heitot sivulle kylkimakuu		
	7. Lantion nostot		
	8. Vaaka		
	9. Fouette		
ASKELEET JA LIKKUMINEN	10. Tanssiaskelsarja musiikkiin		
	11. "Heiluri"-kävely päkiöillä		
HYPYT	12. Harppaus		
	13. Tasaponnistusharppa		
	14. Taivutuskaurishyppy		
PYÖRIVÄT JA PIRUETIT	15. Illuusio		
	16. Chainee-sarja		
AKROBATIA	17. Hämähäkit		
	18. Fish Dive		
	19. Pyörivien liikkeiden sarja		