

Hopeamerkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen hopeamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa pronssimerkki.

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 suoritustilaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti **kaikki kaksitoista pakollista ja kolme valinnaista liikettä**. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Hopeamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa kultamerkin liikkeitä ja osallistuttuaan vähintään kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan B-luokkaa, kuitenkin aikaisintaan sen vuoden syksynä, jolloin täyttää 7 vuotta.

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytystä suorituksesta osoitteesta:

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>

©Suomen Voimisteluliitto



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



Nimi

Syntymävuosi

Seura

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Pudotusjännehyppy korokkeelta		
	2. Käsineisonnasta kaatuminen selinmakuulle		
NOJAPUUT	3. Aisamatkustus myötäotteella ja vastaotteella		
PUOMI	4. Tasapainosarja puomilla		
PERMANTO	5. Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon		
	6. Kärrynpyörä molempiin suuntiin		
	7. Käsineisonta 10s vatsa seinää vasten		
PERUS- VOIMISTELU	8. Perusvoimistelusarja		
	9. Piruettitasapaino 2s, molemmat jalat		
VOIMA	10. Leuanvedot (3)		
	11.a Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason (10)		
	11.b Köysi 4m		
LIKKUVUUS	12. Hartianosto 10cm		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Ketteryyssrata		
NOJAPUUT	2. Voimasarja		
PERMANTO	3. Sillassa jalkojen nostot, molemmat jalat (3)		
	4. Hyppyaskel-kärrynpyörä		
	5. Flikin ponnistus selälleen matolle		
VOIMA	6. Tasahyppy korokkeelle (10)		
	7. Haarakulmanoja 10s		
LIKKUVUUS	8. Spagaatit maassa (2 suuntaa)		