



## 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



HOPEA

*Voimistelu liikuttaa!*

RYTMISEN VOIMISTELUN  
MERKKIJÄRJESTELMÄ

---

Merkkijärjestelmän suorituspäivämäärä

---

Nimi

Syntymävuosi

---

Hyväksyjän allekirjoitus

---

Seura

# HOPEAMERKKI

2. MERKKI, SUORITETAAN ENNEN 1. LK		Hyväksytty suoritus/pvä	Hyväksyjä
<b>ASENNOT</b>	1. Aloitus-/lopetusasento ja kävely päkiöllä		
	2. Kaurisasento lattialla		
	3. Päinmakuu		
<b>LIKKUVUUS</b>	4. Jalkojen saksaus		
	5. Silta ylhäältä		
	6. Lonkankoukistaja kädet takana		
	7. Sivuspagaatti selinmakuulla		
	8. Eteentaivutus seisten		
	9. Lapakääntö narulla		
	10. Spagaatti (oikea/vasen, vähintään yhteen suuntaan)		
<b>VOIMA</b>	11. Nilkkojen ojennus		
	12. Takanoja		
	13. Taaksetaivutus (pari)		
	14. Niskaseisonta (käsillä tukien)		
<b>ASKELEET JA LIKKUMINEN</b>	15. Ballet steps		
	16. Juoksu taaksepäin		
	17. Vauhtiaskel		
<b>HYPYT</b>	18. Kerähyppy		
	19. Luisteluhyppy		
<b>AKROBATIA</b>	20. Varsahyppy pyörivän parin yli		
	21. Chest dive		
	22. Kuperkeikka olan yli polven kautta seisomaan		
	23. Heitto ilman välinettä		