**HOPEAMERKIN SUORITUKSET:**

Hopeamerkin suorittaakseen voimistelijan tulee suorittaa seuraavista kahdeksastatoista (18) tempusta viisitoista (15) onnistuneesti.

### PERMANTO

KUPERKEIKKA TAAKSEPÄIN

* alku- ja loppuasento kyykyssä
* käsityöntö molemmilla käsillä

KÄSINSEISONTA SEINÄÄ VASTEN

* käsivarret suorina
* Vartalo suorana

KÄRRYNPYÖRÄ

* alku- ja loppuasento seisoen
* jalat ja kädet suoristuvat liikkeen aikana
* rytmitys: käsi-käsi-jalka-jalka

### PENKKIVinkki → Liikkeet voi suorittaa sarjana

JÄNISHYPYT

* kädet suorina
* lantio nousee hartiatasolle
* penkin puoleen väliin asti

POLVIVAAKA

* käsivarret ojennettuina
* Kantapää nousee vähintään hartioiden korkeudelle
* tasapaino pysyy 3s.

KOLME TASAHYPPYÄ

* hypyt tehdään tasaisella rytmillä peräkkäin
* nilkat ja polvet ojentuvat ilmassa
* jalat joustavat hyppyjen välillä

### REKKI

PÄINSUISTUNTA OIKONOJASTA

* lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
* vartalo tiukkana liikkeen ajan
* hallittu alastulo

KIEPPI (ponnistus korokkeella tai ilman)

* liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan

KAARIHYPPY MAASTA PONNISTAEN

* nilkat käyvät lähellä rekkiä
* alastulo seisomaan
* tasa- tai vuoroponnistus

### RENKAAT

PESÄRIIPUNTA

* käsivarret suorina
* katse eteenpäin
* noin 3s.

TURMARIIPUNTA

* koko vartalo ojennettuna
* katse lattiaan
* noin 3s.

NEULANSILMÄ

* hallittu liike, käsiote säilyy koko liikkeen ajan
* jalat yhdessä

### HYPPY

JUOKSUVAUHDISTA HYPPY MATOLLE

* juoksuvauhti
* jalat tulevat yhtäaikaa ponnistuslaudalle (yhden jalan ponnistuksesta)
* tasaponnistus ponnistuslaudalta matolle
* tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
* alastulo seisomaan

PUDOTUSHYPPY (n. 20cm pudotus trampetille, josta hyppy matolle)

* yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
* tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
* alastulo seisomaan

JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (n. 50cm.)

* tasajalkaponnistus
* tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo ojennettuna)
* alastulo paikalleen (ei horjahdusaskeleita)

### POIKIEN NOJAPUUT

RAPUKÄVELY

* lantio pysyy aisojen yläpuolella
* noin 1metri

OIKONOJA AISOJEN VÄLISSÄ

* käsivarret suorana + hartiat alhaalla
* jalat nostetaan keräasentoon (vähintään suorakulma)

HEILUNTA KOROKKEELTA TOISELLE:

* käsivarret suorina + hartiat alhaalla
* vartalo tiukkana
* käsiote säilyy koko liikkeen ajan