**PRONSSIMERKIN SUORITUKSET:**

Pronssimerkin suorittaakseen voimistelijan tulee suorittaa seuraavista kahdestatoista (12) tempusta kymmenen (10) onnistuneesti.

### PERMANTO

KARHUNKÄYNTI

* jalat ojennettuina, koko kämmen maassa
* 5 metrin matka

LENTOKONE (VAAKA)

* Tukijalka suorana
* tasapaino säilyy 3 sekuntia

KUPERKEIKKA

* alku- ja loppuasento kyykyssä
* ainoastaan yksi käsikosketus lattiaan
* jalat suoristuvat ilmassa

### PENKKI

Vinkki → Liikkeet voidaan suorittaa sarjana

KIRAHVINASKELEET

* kädet korvien vieressä suorina
* polvet suorina
* päkiöillä kävellen 6 askelta

KURKISEISONTA

* tukijalka suorana
* tasapaino säilyy 3 sekuntia

ALASTULOHYPPY PENKIN PÄÄSTÄ

* tasajalkaponnistus
* ilmassa kädet nousevat ylös korvien viereen
* alastulo seisomaan, ilman horjahduksia

### REKKI

OIKONOJA

* kädet suorina
* vartalo ojennettuna päästä varpaisiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)

HEILAHDUS KOROKKEELTA

* kädet ojennettuina koko heilahduksen ajan
* Heilahdus korokkeelta eteen-taakse

RIIPUNNASSA MATKUSTUS

* vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpaisiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
* 1 metrin matka

###

### RENKAAT/ 2 KÖYTTÄ

RIIPUNTA

* vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpaisiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
* 3 sekuntia

LIAANIHEILAUTUS RENKAISSA

* käsivarret suorina