**KULTAMERKIN SUORITUKSET:**

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

### PERMANTO

NISKASEISONTA

* polvet ja nilkat ojennettuina
* lantio suorana
* käsituki sallittu, mutta vartalon paino ei saa olla kokonaan käsien varassa
* Asento säilyy 2 sekuntia

KÄRRYNPYÖRÄ

* alku- ja loppuasento seisoen
* Kädet suorina

KÄSINSEISONTA-KUPERKEIKKA

* käsinseisonnassa kädet suorina
* selkeä seisova käsinseisonta ennen kuperkeikkaa
* sulava kuperkeikka

### REKKI

KIEPPI

* liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan
* ilman avustusta

OIKONOJASTA SELINHEILAHDUS 3 kertaa

* lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
* selinheilahduksessa käsivarret ja lantio ojentuu
* liikkeet suoritetaan ilman taukoja

HEILUNTA KOROKKEELTA

* sujuva heilunta
* kädet ja jalat ojennettuina

### PAAVOPUOMI

YLÖSTULO

* Hyppy tasaponnistuksella puomille, käsillä tukea ottaen puomista
* kädet pysyy suorina
* lantio nousee hartiatason yläpuolelle
* hallittu alastulo kyykkyyn
* kädet sivuille nostettuna lopussa

VAAKA

* molemmat jalat suorina
* vapaajalka nostettuna hartioiden korkeudelle
* selässä kaari
* tasapaino pysyy 2s.

KAKSI POLVENNOSTOHYPPYÄ

* Vapaa jalka nousee vaakatasoon, jalka hieman koukussa (nilkka osoittaa etuviistoon)
* Ponnistavan jalan nilkka ja polvi ojentuu

KUPERKEIKKA

* lähtö ja alastulo kyykyssä paavolla
* ilman maahan kosketusta

### HYPPY

JÄNNEHYPPY KOROKKEELLE JA SIELTÄ ALAS (n. 50cm.)

* juoksuvauhdista tasajalkaponnistus ponnistuslaudalta
* tiukka jännehyppy korokkeelle (kädet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
* alastulo paikkaan
* siirtyminen korokkeen reunalle, josta jännehyppy lattialle seisomaan (polvet joustavat normaalisti)

KÄSINSEISONTAKAATO PONKALTA PATJALLE

* tiukka käsinseisonta ponkan reunalle
* kaatuminen vartalo ojennettuna patjalle
* kädet suorina koko ajan

HYPPY KÄSINSEISONTAAN MATTOKASALLE JA KAATUMINEN SELÄLLEEN

* juoksuvauhdista tasaponnistus ponnistuslaudalta
* hyppy käsinseisontaan käsivarret ja vartalo ojennettuina (lantio pysyy suorana)
* vartalo ojennettuna kaatuminen selälleen