



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kuparimerkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen kuparimerkin liikkeiden suorittamista suositellaan stamerkin suorittamista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja saa olla voimistelijan oma valmentaja. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti kaikki kaksitoista liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Kuparimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa pronssimerkin liikkeitä.

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytystä suorituksesta osoitteesta:

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

©Suomen Voimisteluliitto



Nimi

Syntymävuosi

Seura

Suoritettavat liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Peräkkäiset tasahypyt ponnistuslaudalla (5)		
	2. Ketteryysrata		
NOJAPUUT / REKKI	3. Riipunta myötötteellä keräasennossa 10s		
	4. Aisamatkustus myötötteellä		
MATALA PUOMI / PAAVO-PUOMI / PENKKI	5. Tasapaino- ja ketteryysrata		
PERMANTO	6. Kuperkeikkasarja permannolla		

Suoritettavat liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
PERUSVOIMISTELU	7. Päkiäseisonta 10s		
VOIMA	8. Niskaseisonta 5s		
	9. Kaaripito 5s		
	10. Vatsallaan käsinseisonta-asento 5s		
LIKKUVUUS	11. Eteentaivutus		
	12. Kyykistyminen		