



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

**Pronssimerkin** suorittamiselle ei ole ala- eikä yläkäräjaa. Ennen pronssimerkin liikkeiden suorittamista suositellaan stara- ja kuparimerkkien suorittamista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritusilaisuudessa. Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti kaikki kaksitoista pakollista ja kolme valinnaista liikettä. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kolme kertaa.

Pronssimerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa hopeamerkin liikkeitä.

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytystä suorituksesta osoitteesta:

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

©Suomen Voimisteluliitto



---

Nimi

Syntymävuosi

---

Seura

Pakolliset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPY	1. Vauhti – tasahyppy – jännehyppy		
	2. Ketteryysrata		
NOJAPUUT	3. Kieppi – selinheilahdukset – heitto kuppiasentoon		
	4. Riipunta myötäotteella ja vastaotteella		
	5. Kuppi-kaari-kuppi- asennot maassa		
PUOMI	6. Tasapainosarja		
	7. Haarakulmanoja		
PERMANTO	8. Kuperkeikkasarja permannolla		
	9. Viistokäsinseisonta		
PERUSVOIMISTELU	10. Perusvoimistelusarja		
VOIMA	11. Vatsavedot puolapuilla yli vaakatason (5)		
LIKKUVUUS	12. Jalannostot selinmakuulla		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
NOJAPUUT	1. Nojapuusarja		
PERMANTO	2. Kärrynpyörä		
	3. Nousu siltaan		
PERUSVOIMISTELU	4. Laukkahyppy (3) - kukkoasento		
VOIMA	5. Leuanveto – pito 5s		
LIKKUVUUS	6. Eteentaivutus		
	7. Spagaatti yhdellä jalalla		
	8. Hartianosto		