

Kultamerkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa. Ennen kultamerkin liikkeiden suorittamista tulee suorittaa hopeamerkki.

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.

Kultamerkin suoritettuaan voimistelija voi alkaa suorittaa smaragdimerkin tai timanttimerkin liikkeitä. Kultamerkin suoritettuaan, osallistuttuaan kerran avoimeen Staraan voi voimistelija siirtyä kilpailemaan C-luokkaan.

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
HYPPIY	1. Juoksusta jännehypy 70cm matolle		
NOJAPUUT	2. Heilunta remmeillä		
PUOMI	3. Tasapainosarja puomilla		
PERMANTO	4. Arabialainen korokkeelta		
	5. TikTak-silta korokkeen avulla		
PERUS-VOIMISTELU	6. Perusvoimistelun hyp pysarja		
	7. Piruetti 360° ulospäin		
VOIMA	8. Vatsavedot aisalla (3)		
	9. Tasahypyt korokkeelle (15)		
	10. Käsinseisonta vatsa seinää vasten 20s		
LIIKKUVUUS	11. Hartialiikkuvuus		
	12. Spagaatit kahteen suuntaan		

Valinnaiset liikkeet			
		Hyväksytty suoritus/pvm	Hyväksyjä
HYPPIY	1. Hyppyaskel, käsinseisonta, työntö selinmakuulle		
NOJAPUUT	2. Voimasarja		
PERMANTO	3. Päähyppy korokkeelta		
	4. Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon		
VOIMA	5. Leuanvedot (5)		
	6. Kulmanoja maassa 10s		
	7. Köysikiipeily jalkojen avulla, alastulo ilman jalkatukea		
LIIKKUVUUS	8. Eteentaivutus (10cm yli)		