

Naisten telinevoimistelun merkkijärjestelmä

Naisten telinevoimistelun merkkijärjestelmä koostuu kuudesta merkistä: kupari – pronssi – hopea – kulta – smaragdi – timantti. Suoritusmerkit ovat osa naisten telinevoimistelun luokkajärjestelmää. Merkkiliikkeiden opettelu tukee kilpasarjojen oppimista. Merkkejä voi suorittaa kilpavoimisteluun tähtäävä voimistelija sekä myös harrastevoimistelija. Merkkiliikkeiden suorittaminen antaa mukavaa tavoiteltavaa.

Kaikki merkkisuorituksiin liittyvät materiaalit löytyvät Suomen Voimisteluliiton [materiaalipankista](#). Mikäli videoissa ja kirjallisissa ohjeissa on eroavaisuuksia, kirjalliset ohjeet ovat määräävät. Materiaalipankista löytyy videoita, suoritusvaatimuksia sekä liikkeitä kirjallisina.

Kuopion Reippaan Voimistelijoissa uutena telinevoimistelun aloittava voimistelija aloittaa Kupariryhmästä. Kun voimistelija on suorittanut hyväksytysti kuparimerkkiliikkeitä, voimistelijalla on mahdollisuus siirtyä Pronssiryhmään. Samalla tavalla edetään Kultaryhmään asti. Ryhmän vaihdoksissa otetaan yhteyttä toimistolle toimisto@kry.fi ja katsotaan, onko seuraavassa merkkiryhmässä tilaa. Harjoituksissa harjoitellaan merkkiliikkeitä sekä monipuolisesti ominaisuuksia sekä perusliikuntataitoja.

Seura järjestää syksyisin ja keväisin 1-2 merkkitestitilaisuutta, minne voimistelijat tulevat suorittamaan merkkiliikkeitä. Tilaisuus on ilmapiiriltään kannustava ja voimistelija voi myös edetä merkkiryhmässä, mikäli voimistelija kokee testitilaisuuden paineistavana. Tilaisuudessa lähdetään liikkeelle alkulämmittelyllä, minkä jälkeen voimistelijat jaetaan pienryhmiin. Jokaisella pienryhmällä on oma valmentaja, jolle voimistelijat näyttävät vuorotellen merkkiliikkeitä. Voimistelijalla on kolme mahdollisuutta yrittää liikettä. Valmentaja merkkää voimistelijan vihkoon, mikäli liike on suoritettu hyväksytysti. Merkki on hyväksytty, kun kaikki merkkiin kuuluvat liikkeet on suoritettu hyväksytysti. Merkkisuoritus maksaa 5€/merkki.

Toimintaohjeet merkkitestitilaisuuteen

Voimistelija tuodaan paikalle ajoissa, jotta hän kerkeää hyvin lämmitellä ennen varsinaista toimintaa. Vanhempi maksaa merkkimaksun joko käteisellä tai mobilepaylla vastaanottohenkilöille. Voimistelijat jäävät saliin ja vanhemmat siirtyvät maksamisen jälkeen odottamaan koulurakennuksen ulkopuolelle. Lapsen voi tulla hakemaan sisältä testitilaisuuden päätyttyä. Mikäli voimistelijaa jännittää kovasti ja on itkuinen, vanhempi voi jäädä saliin siksi aikaa, kunnes jännitys menee ohi. Haluamme, että voimistelijoilla on suoritusrauha ja valmentajilla työrauha tilaisuuden aikana. Tilaisuutta valvovat ntv jaoston henkilöt ja/tai valmennuskoordinaattori.