



TIMANTTIMERKKI RENKAAT



Heiluntakorkeus

1. Heilunnasta turmaan taitolla
2. Pesäriipunta 3 s. => turmaan
3. Taitto 3 s.
4. Lapatukiriipuntaan 3 s. => turmaan
5. Keräkeinunta x 2
6. Soutu x 2 kerässä (min.70°) => turmaan
7. Taiton kautta heiluntaan x 2
8. Taiton kautta taaksepäin kiepillä alas hallitusti

Päälakikorkeus

1. Hyppy käsien varaan pitoon keskiasentoon 3 s.
2. Pito kulmanojassa 3 s.
3. Dippi x 2, jalat keräasennossa. (min.70°)
4. Dippilaskusta keräkeinahdus taakse ja turmaan
5. Etuvaaka passé asennossa 45° hyväksytty 2s.
6. Alas hallitusti etuvaa'asta.
7. Kieppi eteen ja taakse suorin vartaloin = siltakaato renkaiden avulla
8. Sarjan lopetus: eteen astuminen oikealla jalalla renkaat sivuilla



TIMANTTIMERKKI REKKI



Heiluntakorkeus

1. Voimakieppi
2. Kiintopyörähdys
3. Selinheilahduksesta heiluntaan
4. Heiluntakieppi/ kippi
5. Päinsuistunta jalat tangossa
6. Heilunnan vauhdinotto: kaari- kuppi, etuvauhti -takavauhti x 3
7. Lopetus: jalat sivuilla oleville tasoille

Kaulakorkeus

1. Hyppy oikonojaan
2. Aisahyppy kyykkyyin ja välittömästi jännehyppe etuviistoon ylös
3. Alastulo paikkaan



TIMANTTIMERKKI PERMANTO



Naiset

1. Niskaseisonta 3 s, kädet lattiassa
2. Haarakuperkeikka kyykkyy ja nousu seisomaan
3. Alkeislentokuperkeikka, josta suoraan =>
4. Käsineseisontakuperkeikka suorin käsin
5. Kärrynpyörät oikea ja vasen syöksyasennosta syöksyasentoon
6. Kierrehypyt: ½ kierre haastavampaan suuntaan, kokokierre toiseen
7. Arabialainen vauhdista/ vauhtiaskeleesta suoraan
8. Taaksepäin kuperkeikka etunojaan
9. Hyppy käsien väliin kyykkyy ja ylösnousu seisomaan
10. Valinnainen liike (siltakaato eteen/ taakse/ volttien variaatiot)
11. Jalan heitot etuviistoon kädet sivuilla
 - Aloita sillä jalalla, jolla pääset spagaattiin
12. Kolmannesta jalan heitosta spagaattiin
13. Haaran kautta kaarikeinuntaan x 2
14. Käsiavusteisesti kuppiaallosta polviseisontaan
15. Rintaseisonta 2 s.
16. Kaaripidosta kuppipitoon kierähdys
17. Kuppipidosta keräkeinahduksen kautta kyykkyy ja ylös
18. Päkiöillä käänkö tuomariin päin
19. Askel ja sarjan lopetusojennus



TIMANTTIMERKKI PERMANTO



Miehet

1. Niskaseisonta 3 s, kädet lattiassa
2. Haarakuperkeikka kyykkyy ja nousu seisomaan
3. Alkeislentokuperkeikka, josta suoraan =>
4. Käsineseisontakuperkeikka suorin käsin
5. Kärrynpyörät oikea ja vasen
6. Kierrehyppy: ½ kierre haastavampaan suuntaan, kokokierre toiseen
7. Arabialainen vauhdista/ vauhtiaskeleesta suoraan
8. Taaksepäin kuperkeikka etunojaan
9. Hyppy käsien väliin kyykkyy ja ylösnousu seisomaan
10. Valinnainen liike (siltakaato eteen/ taakse/ volttien variaatiot)
11. Jalan heitot etuviistoon kädet sivuilla x 2
12. Käsilläkävely x 6, kuperkeikalla alas
13. Kyykystä hyppy permannolle poikittain x- asentoon
14. Etunojaan hyppy ja ojentajapunnerrus x 2
15. Sääret lattialle => kuppiaallostaa polviseisontaan
16. Rintaseisonnassa käynti
17. Kaarikeinunta x 2
18. Kaaripidosta kuppipitoon kierähdys
19. Kuppipidosta keräkeinahdus => kyykkyy ja ylös
20. Päkiöillä kääntö tuomariin päin
21. Askel ja sarjan lopetusojennus



TIMANTTIMERKKI PUOMI



Naiset

1. Hyppy oikonojaan ja jalan heitto haaraan
2. Haarapito 3 s.
3. Keinahdus käsien varassa eteen, jalat taakse päkiöille ja kyykyn kautta ylös
4. Takajalan heilautukset, kädet käyvät puomilla ja ojennus seisomaan
5. Kyykyssä kääntö, kävely ja kääntö toiseen suuntaan
6. Puolipiruetti ja kääntö päkiöillä
Levennysosalla:
7. Kärrynpyörä (lähtö kapealta osalta, kädet jo levennysosalle)
8. Bäbykässäri
9. Omavalintainen hyppy (kasakka/ spagaatti/ kauris)
10. Päkiöillä kävely ja kääntö sopivaan kohtaan
11. Arabeskillä alastulo paikkaan

HYPPYVARIATIOT



Kasakka



Spagaatti



Kauris





TIMANTTIMERKKI PUOMI



Miehet

1. Hyppy oikonojaan
2. Etuheilunta x 2
3. Jalkojen vienti kerässä toiselle puolelle
4. Takaheilunta x 2
5. Jalkojen vienti kerässä toiselle puolelle => oikonoja
6. Oikonojassa matkustus 3 oikealle ja 3 vasemmalle
7. Jalan heitto haaraan ja haarapito 3s.
8. Keinahdus käsien varassa eteen, jalat taakse päkiöille ja kyykyn kautta ylös
9. Päkiöillä kävely sopivaan kohtaan
10. Arabeskillä alas