

TYTTÖJEN KUPERKEIKKAKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Karhunkävely
- Polvivaaka
- Kuperkeikka eteen
- Alkeissilta
- Niskaseisonta tuella
- Kuperkeikkakeinu taakse
- Tukkipyörintä

PAAVOPUOMI

- Jänispomput
- Kävely eteen
- Kävely taakse

PUOMI

- Kävely eteen

NOJAPUUT/REKKI

- Roikkuminen 10s.
- Otteen irrotus

HYPPY

- Esteen yli hyppääminen
 - tasajalkaa
 - yhdellä jalalla
- Pujottelurata

VOIMA

- Veto penkillä
- Kuppipito
- Lankkujännitys

LIKKUVUUS

- Täysistunta
- Haaraistunta





VOLTTIKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Karhunkävely
- Polvivaaka
- Kuperkeikka eteen
- Alkeissilta
- Niskaseisonta tuella
- Kuperkeikkakeinu taakse
- Tukkipyörintä

PAAVOPUOMI

- Jänispomput
- Kävely
 - eteen
 - taakse

PUOMI

- Kävely eteen

NOJAPUUT

- Roikkuminen 10 s.
- Otteen irrotus

HYPPY

- Esteen yli hyppääminen
 - tasajalkaa
 - yhdellä jalalla
- Pujottelurata

VOIMA

- Veto penkillä
- Kuppipito
- Lankkujännitys 20 s.

LIKKUVUUS

- Täysistunta
- Haaraistunta

VOLTTI 1 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Rapukävely
- Voimistelusilta
- Niskaseisonta
- Kuperkeikka taakse kiilalla
- Kuperkeikka-jännehyppy
- Päälläseisonta tuella
- Alkeiskärrynpyörä

PAAVOPUOMI

- Karhunkävely
 - eteen
 - taakse
- Kävely varpaillaan
 - eteen
 - taakse

PUOMI

- Kävely
 - taakse
 - sivuttain
- Kyykkykäänös
- Jännehyppy alastulona

NOJAPUUT

- Roikkuminen 30 s.
- Eteneminen
 - sivuttain
 - vuorokäsin

- Neulansilmä
- Oikonoja

HYPPY

- Korokkeelle hyppy
- Hyppy laudalle + jännehyppy

VOIMA

- Veto penkillä ylämäkeen
- Kuppipito
- Kulmapito aisalla 10 s.
- Käsilläseisontajännitys maassa
- Kaaripito vatsallaan 10 s.

LIKKUVUUS

- Täysistunnassa eteentaivutus
- Haaraistunnassa eteentaivutus

VOLTTI 2 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Taittokäsilläseisonta
- Kärrynpyörä
- Silta + jalannostot
- Jalanheitto selällään
- Kuperkeikka taakse
- Käsityöntö seinää vasten

PAAVOPUOMI

- Jännehyppy
- Varsahyppy

PUOMI

- Kävely varpaillaan
 - eteen
 - taakse
- Kukkokävely + ojennus
- Kukkovaaka varpaillaan 2 s.
- Jännehyppy taakse alastulona

NOJAPUUT

- Selinheilahdus kuppiin
- Päinsuistunta + taitto
- Kieppi koroke apuna
- Heilahdus korokkeelta

HYPPY

- Hyppyyn tulo, jännehyppy
- Ponnistus ponnarilla

VOIMA

- Kuppipito 10 s.
- Kaaripito 10 s.
- Kottikärryrata
- Leukapito 10 s.
- Syökyasento 10 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
- Hartialiikkuvuus
- Spagaatti

FLIKKIKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Karhunkävely
- Rapukävely
- Taittokäsilläseisonta
- Kärrynpyörä
- Silta + jalannostot
- Jalanheitto selällään
- Kuperkeikka
 - eteen
 - taakse
- Niskaseisonta
- Käsityöntö seinää vasten

PAAVOPUOMI

- Jänispomput
- Jännehyppy
- Varsahyppy

PUOMI

- Kävely varpaillaan
 - eteen
 - taakse
- Kukkokävely + ojennus
- Jännehyppy taakse alastulona

NOJAPUUT

- Roikkuminen 30 s.
- Oikonoja
- Selinheilahdus kuppiin
- Päinsuistunta + taitto
- Kieppi koroke apuna
- Heilahdus korokkeelta

HYPY

- Pujottelurata
- Korokkeelle hyppy
- Hyppyyn tulo + jännehyppy

VOIMA

- Veto penkillä ylämäkeen
- Kuppipito 10 s.
- Kaaripito 10 s.
- Kulmapito aisalla roikkuen 10 s.
- Leukapito 10 s.
- Käsilläseisontajännitys maassa 10 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
- Hartialiikkuvuus

FLIKKI 1 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Käsilläseisonta
- Käsilläseisonta kaato
- Tik tak siltakaato paksulle
- Kottikärrypomput
- Kuperkeikka kuppiin kiilalta
- Hyppyaskel - kärrynpyörä

PAAVOPUOMI

- Kuperkeikka
- Aasinpotku
- Tasaharppaushyppy
- Kerähyppy

PUOMI

- Varpailla käännös
- Vaaka
- Jännehyppy
- Varsahyppy
- Jalanheitot
- Jännehyppy 180 alas

NOJAPUUT

- Kieppi
- Selinheilahdus
- Heilunta

HYPY

- Jännehyppy 180
- Lentokuperkeikka
- Ponnistus ponnarilla 10x

VOIMA

- Leuanveto 1-
- Keinunta vatsallaan 10
- Keinunta selällään 10
- Köyden kiipeys
- Vinokäsilläseisontapito 10 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - seisten
 - haaraistunnassa
- Spagaatti





FLIKKI 2 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Fritti kuppiin
- Siltakaato
 - eteen
 - taakse
- Arabialainen korokkeelta
- Puolivoltti korokkeelta
- Flikki kiialta

PAAVOPUOMI

- Kärrynpyörä
- Käsilläseisonta

PUOMI

- Kerähyppy
- Saksihyppy
- Tasaharppahyppy
- Kärrynpyörä
- Jännehyppy alastulona 360

HYPPY

- Urhokaato
- Voltti mattokasalle
- Ponnistus ponnarilla 15 x

NOJAPUUT

- Puolijättiläinen
- Kiintopyörä
- Heilunta selälleen monttuun
- Pomppu
- Voimakieppi

VOIMA

- Leuanveto 3 -
- Kerälinkkari 15 x
- Nostot vatsallaan 15 x
- Punnerrus
 - ojentaja 10 x
 - leveä 10 x
- Köyden kiipeys
- Vinokäsilläseisontapito 20 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - seisten paavolta
 - haaraistunnassa
- Spagaatti

FLIKKI 3 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Siltakaato
 - eteen
 - taakse
- Arabialainen hyppyaskeleesta
- Puolivoltti
- Flikki
- Voltti
 - eteen
 - taakse laudalta

PAAVOPUOMI

- Siltakaato
 - eteen
 - taakse
- Arabialainen

PUOMI

- Käsilläseisonta
- Tasaspagaatti-kerähyppy
- Piruetti 180
- Voltti alastulona
 - eteen
 - taakse

NOJAPUUT

- Kaarihyppy
- Merimiesvoltti monttuun
- Puolijättiläinen-kiintopyörä
- Heilunta aisalla

HYPPY

- Urho
- Arabialainen
- Ponnistus ponnarilla 20 x

VOIMA

- Leuanveto 5 -
- Puolavatsat 10 x
- Nosto pukilla
 - ylävartalo 20 x
 - jalat 20 x
- Punnerrus
 - ojentaja 15 x
 - leveä 15 x
- Köyden kiipeys
- Vinokäsilläseisontapito 30 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - seisten paavolta
 - haaraistunnassa
- Spagaatti

MINIAKROKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Karhunkävely
- Rapukävely
- Polvivaaka
- Kuperkeikka eteen
- Alkeissilta
- Niskaseisonta tuella
- Kuperkeikkakeinu taakse
- Tukkipyörintä
- Päälläseisonta avulla

LIKKUVUUS

- Täysistunta
- Haaraistunta

AKROPUUT

- Keräpito 10 s.
- Kulmapito 5 s.
- Yhden jalan seisonta
- Kukko

VOIMA

- Kuppipito 10 s.
- Lentokonepito 10 s.
- Lankkujännitys 10 s.
- Käsilläseisonta-asento maassa 10 s.

AKROKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Vaaka
- Kukkokävely jalan suoristuksella
- Laukkahyppy sivulle
- Kuperkeikka
 - eteen
 - taakse kuppiin
- Niskaseisonta
- Voimistelusilta
- Päälläseisonta
- Kärrynpyörä

LIKKUVUUS

- Pannukakku
- Hartialiikkuvuus
- Spagaatti

AKROPUUT

- Kulmapito 10 s.
- Haarakulmapito 10 s.
- Yhden jalan seisonta
 - eteen
 - taakse
- Vaaka

VOIMA

- Kuppipito 20 s.
- Lentokonepito 20 s.
- Haarakulmapito 10 s.
- Puolavatsat (kerä) 5 x
- Ylävartalon nostot 5 x
- Käsilläseisonta vatsa seinää vasten





POIKIEN KUPERKEIKKAKLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Karhunkävely
- Polvivaaka
- Kuperkeikka eteen
- Alkeissilta
- Niskaseisonta tuella
- Kuperkeikkakeinu taakse
- Tukkipyörintä

RENKAAT

- Riipunta
- Neulansilmä

REKKI

- Roikkuminen
- Otteen irroitus

NOJAPUUT

- Eteneminen nojapuilla
- Karhunkävely päällä

HYPPY

- Esteen yli hyppääminen
 - tasajalkaa
 - yhdellä jalalla
- Pujottelurata

VOIMA

- Veto penkillä
- Kuppipito
- Lankkujännitys

LIKKUVUUS

- Täysistunta
- Haaraistunta

SISU 1 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Rapukävely
- Alkeissilta
- Niskaseisonta
- Kuperkeikka taakse kiilalla
- Kuperkeikka jännehyppy
- Päälläseisonta tuella
- Alkeiskärrynpyörä

RENKAAT

- Riipunta 30 s.
- Turmariipunta

REKKI

- Roikkuminen 30 s.
- Neulansilmä
- Oikonoja
- Eteneminen
 - sivuttain
 - vuorokäsin

NOJAPUUT

- Oikonoja
- Olkariipunta

HYPPY

- Korokkeelle hyppy
- Hyppy laudalle + jännehyppy
- Jännehyppy palikalta

VOIMA

- Veto penkillä ylämäkeen
- Kuppipito
- Kulmapito rekillä 10 s.
- Käsilläseisontajännitys maassa

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - täysistunnassa
 - haaraistunnassa

SISU 2 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Taittokäsilläseisonta
- Kärrynpyörä
- Silta ja jalannostot
- Jalanheitot selällään
- Kuperkeikka taakse
- Käsityöntö seinää vasten

RENKAAT

- Oikonoja 10 s.
- Taittoriipunta

REKKI

- Selinheilahdus alas
- Päinsuistunta + taitto
- Kieppi korokkeelta
- Heilahdus korokkeelta

NOJAPUUT

- Hyppy oikonojaan
- Heilunta oikonojassa
- Matkustus oikonojassa

HYPPY

- Hyppyyn tulo + jännehyppy
- Ponnistus ponnarilla 5 x
- Jännehyppy palikalta taakse

VOIMA

- Kuppipito 10 s.
- Kaaripito 10 s.
- Kottikärryrata
- Leukapito 10 s.
- Syöksyasento 10 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
- Hartialiikkuvuus

URHO 1 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Käsilläseisonta
- Käsilläseisonta-kaato
- Kottikärrypomput
- Kuperkeikka kuppiin
- Hyppyaskel kärrynpyörä
- Vaaka

RENKAAT

- Oikonoja 30 s.
- Taitto+turmariipunta

REKKI

- Kieppi
- Selinheilahdus
- Heilunta

NOJAPUUT

- Kulmapito 10 s.
- Oikonoja käännös 180

HYPPY

- Jännehyppy 180 käännös
- Ponnistus ponnarilla 10 x
- Lentokuperkeikka

VOIMA

- Leuanveto 1-
- Keinunnat vatsallaan 10
- Keinunnat selällään 10
- Köyden kiipeys
- Vinokäsilläseisontapito 10 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - seisten
 - haaraistunnassa
- Spagaatti

URHO 2 KLUBIN TAITODIPLOMI

PERMANTO

- Fritti kuppiin
- Arabialainen palikalla
- Puolivoltti palikalta
- Flikki alamäkeen
- Päähyppy
- Jalanheitot
- Saksihyppy

RENKAAT

- Heilunta
- Yhdistelmäriipunta

REKKI

- Puolijättiläinen
- Kiintopyörä
- Heilunta selälleen monttuun
- Voimakieppi

NOJAPUUT

- Kulmapito 30 s.
- Heilunta yli vaakatason
- Oikonojassa käännös 360
- Haaraistunta

HYPPY

- Urhokaato
- Ponnistus ponnarilla 15 x
- Voltti mattokasalle

VOIMA

- Leuanveto 3-
- Puolilinkkari 15x
- Nostot vatsallaan 15x
- Köyden kiipeys
- Vinokäsilläseisontapito 20 s.

LIKKUVUUS

- Eteentaivutus
 - seisten
 - haaraistunnassa
- Spagaatti

