

# HIFK GYMNASTICS

## HIFK Gymnastics TeamGym-joukkueiden joukkuekohtaiset liikevaatimukset

**HIFK  
Gymnastics ry.**  
Paavo Nurmen kuja 1  
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

### Aurum (JSM/5.lk): 2005–2010, 4krt/vko

- Arabi-flikki-720°/tupla
- Puolivoltti-540°
- Isolta trampoliinilta 720° kierre suoravoltissa eteen- sekä taaksepäin
- Tuplavoltti 180°
- Käsilläseisonta ilman tukea 10 s.
- Spagaatti oikealla sekä vasemmalla jalalla

### Titanium (4.lk): 2009–2012, 4krt/vko

- Arabi-flikki-suoravoltti
- Puolivoltti-suoravoltti
- Isolta trampoliinilta 540° kierre suoravoltissa eteenpäin sekä 360° kierre suoravoltissa taaksepäin
- Tuplavoltti eteenpäin seisomaan matoille
- Käsilläseisonta ilman tukea 5 s.
- Spagaatti oikealla sekä vasemmalla jalalla

### Pionium (3.lk): 2010–2013, 4krt/vko

- Arabi-flikki-kerävoltti
- Puolivoltti
- 360° kierre suoravoltissa eteenpäin
- Käsilläseisonta ilman tukea 2 s.
- Spagaatti oikealla sekä vasemmalla jalalla

### Lumium (2.lk): 2012–2015, 4krt/vko

- Arabialainen
- Puolivoltti
- Kerävoltti
- Käsilläseisonta ilman tukea 2 s.
- Spagaatti oikealla tai vasemmalla jalalla



**THE  
BRIGHTEST  
STARS**