



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra bronsmärket. Före bronsmärket rekommenderas alla gymnaster göra stara- och kopparmärket.

Prestationsmärkenas rörelser kan göras i hemma-salen, som domare kan fungera föreningens egna tränare. Den som bedömer rörelserna får inte vara gymnastens egna tränare.

Prestationerna kan också göras på ett testtillfälle ordnat av en annan förening. Gymnasten måste bli godkänd på alla de **12 obligatoriska rörelserna samt 3 av de valfria rörelserna** för att få märket godkänt. Gymnasten får försöka på en rörelse totalt 3 gånger under samma testtillfälle.

Då gymnasten har gjort klart bronsmärket kan hon börja med silvermärkets rörelser.



Namn

Födelseår

©Suomen Voimisteluliitto

Förening

Obligatoriska rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Springfart – jämfotahopp – ljushopp		
	2. Motorik-bana		
BARR	3. Dragöverslag– vippar– vipp till krumposition		
	4. Hängande – sväng på skalten		
	5. Krum-båge positioner på marken		
BOM	6. Balansserie		
	7. Grenvinkelstöd		
PARTERR	8. Kullerbyttaserie på mattan		
	9. Handstående i diagonalt läge		
GRUNDGYMNASTIK	10. Grundgymnastik- serie		
STYRKA	11. Piklyft över vågrät (5)		
RÖRLIGHET	12. Benlyft liggande		

Valfria rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
BARR	1. Barrserie		
PARTERR	2. Hjulning		
	3. Brygga		
GRUNDGYMNASTIK	6. Galopphopp (3) - tupposition		
STYRKA	7. Armhävning – håll 5s		
RÖRLIGHET	8. Framåtböj		
	9. Spagat åt ett håll		
	10. Axellyft		