



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

## Bronsmärket

### Allmänt

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra prestationsmärken. Före man gör bronsmärket rekommenderas stäva- 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.



	Obligatoriska rörelser	Valfria rörelser
Hopp	<p>1. 2-3 stegs fart – steg till satsbrädet – jämfota hopp PÅ satsbrädet – ljushopp som nedslag</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Springfartens sista steg får inte vara på satsbrädet</li><li>• I det första jämfota hoppet ska händerna tas nedre vägen upp</li><li>• I det andra (ljus)hoppet ska armarna tas nerifrån upp, raka händer</li><li>• Snabb sats i hoppen, knäna nästan raka</li><li>• I luften ska knäna och vristerna vara sträckta, fötterna ihop, kontrollerad kroppsposition</li><li>• Kontrollerad landning på ställe, fötterna pekar framåt, knäna sviktar i samma riktning som fötterna, ryggen rak, huvudet i neutralt läge</li></ul> <p>2. <b>Motorik-bana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ca 12 m lång matta eller kanves. Banan kan även utföras på golv.</li><li>• Prestationen ska göras snabbt, kontrollerat och flytande, av och an på mattan, ingen tidtagning</li><li>• Löpning framåt till andra ändan</li><li>• På ställe 5 kråkhopp (från huk till ljushopp)</li><li>• Löpning baklänges till andra ändan</li><li>• Hopp på ett ben till ena ändan</li><li>• Hopp på ett ben med andra benet till andra ändan</li><li>• Björngång framåt till ena ändan</li><li>• Björngång bakåt till andra ändan</li></ul>	

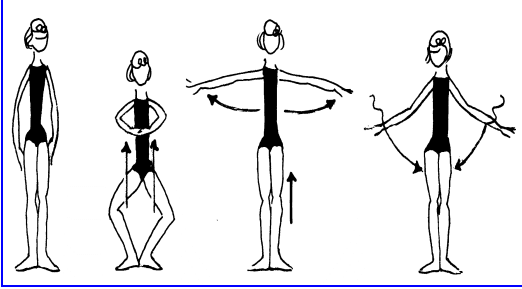


<p><b>Barr</b></p>	<p>3. Dragöverslag– 2 x vipp – tredje vippen ner till stående på golvet eller på låda i krumposition</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skalmens höjd ungefär i samma höjd som gymnastens bröst</li><li>• händernas position i medgrepp, lika brett som axlarna</li><li>• överslaget kan göras jämfota eller genom att sparka fötterna turvis upp, benen blir sedan raka och sätts ihop efter satsen</li><li>• i vippen kontrollerad kroppsposition, armarna raka, benen ihop och raka</li><li>• kontrollerad krumposition, armarna raka, benen raka och ihop, benen bakom axellinjen</li><li>• ta i beaktande också seriens rätta rytm</li></ul> <p>4. Kontrollerad position hängande i rak position 5 sek., varefter 180° vändning till hängande i motgrepp 5 s. Positionerna kan även göras skilt utan vändning.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Händerna i axelbredd</li><li>• Armarna raka, kroppen sträckt, huvudet i neutralt läge och benen raka och ihop hela tiden</li><li>• I vändningen ska huvudet vara i neutral position, kroppen kontrollerad, ingen vinkel i axlarna, benen raka och ihop</li></ul> <p>5. Krumposition i stödläge på matta/golv 5 s – glid långsamt ner till mage. På mage, håll bågeposition 5 s. – sväng i rak position till rygg och håll krumposition 5 s. I krum får armarna vara bredvid kroppen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• knäna och vristerna sträckta, benen ihop</li><li>• armarna raka</li><li>• I båge armarna vid öronen</li><li>• I vändningarna kontrollerad kroppsposition</li><li>• i vändningarna kontrollerad kroppsposition</li></ul>	<p>1. Hopp till sträckstöd (man får satsa från låda) – sänk ner till vinkelstöd där man håller tårna vid skalten 2 s – sänk ner benen till vinkelstöd och håll 2 s. Serien kan göras ihop med barrserie nr 3.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skalmens höjd ungefär i samma höjd som gymnastens bröst</li><li>• Händerna i axelbredd, medgrepp</li><li>• Armarna raka</li><li>• Knän och vristerna sträckta, benen ihop</li><li>• Kroppen i kontrollerad position, huvudet i neutralt läge</li><li>• Huvudet mellan armarna i hängande läge (örona göms)</li><li>• Serien görs kontrollerat och i lugn takt</li></ul>
--------------------	---	---



<p><b>Bom</b> Hög bom, tillåtet att ha mattor under</p>	<p>6. Balansserie på bom</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ta i beaktande prestationens rörelsevidd, balans, rätta teknik och bra hållning</li><li>• Händernas position valfri</li></ul> <p>7. Grenvinkelstöd på bommen (bommens längdriktning), håll 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armarna raka</li><li>• Benen nästan i vågrätt läge, knäna och vristerna sträckta</li><li>• Huvudet i neutralt läge</li></ul>	
<p><b>Parterr</b></p>	<p>8. Kullerbytta framåt – ljustopp – kullerbytta framåt – ljustopp med 180 graders vändning – ljustopp med 180 graders vändning – kullerbytta bakåt till huk – upp och stå</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrollerad start- och slutposition</li><li>• Benen ihop under hela serien</li><li>• Knäna och vristerna sträcks efter satsen</li><li>• I ljustoppet handdrag nerifrån upp, armarna raka, kontrollerad kroppsposition, huvudet i neutralt läge</li><li>• Sviktning i knäna och handdrag mellan ljustoppen med vändning</li><li>• Ta i beaktande balans, hoppens höjd och seriens rytm</li></ul> <p>9. <b>Handstående i diagonalt läge</b> mot vägg, 10 sek. , magen mot väggen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mätning av händernas avstånd från väggen: gymnasten sitter med ryggen fast i väggen och benen raka. Ett sträck ritas vid hälsarna, händerna sätts bakom sträcket</li><li>• Händerna i axelbredd</li><li>• Fingrarna rakt framåt</li><li>• Armar och axellinje raka</li><li>• Höftet sträckt</li><li>• Kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna, blicken mot händerna</li><li>• Benen ihop, knän och vristerna sträckta</li></ul>	<p>2. Hjulning</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrollerad start- och slutposition</li><li>• Kan göras sidlänges eller börjandes från "framåt" position</li><li>• Rörelsens rätta jämna rytm</li><li>• Armarna raka, ingen vinkel i axlar, inte utåtvridning i händerna</li><li>• Höftet sträckt, rörelsen går via rak linje både på golvet och i takled</li><li>• Knän och vristerna sträckta</li><li>• Kontrollerad öppning av benen</li><li>• Kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan händerna</li><li>• Hjulningen slutar antingen sidlänges eller sedan med ryggen mot färdriktningen</li></ul> <p>3. Upp till brygga från liggande, håll 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I bryggan händerna i axelbredd, armarna raka, fingrarna pekar mot hälsarna</li><li>• Axlarna sträckta, tyngden på händerna</li><li>• Huvudet mellan händerna</li><li>• Höftet sträcks</li><li>• Fötterna ihop, knäna raka</li></ul>



<p><b>Grundgymnastik</b></p>	<p>10. 4 x Plié – Armrörelse</p>  <p><b>I position</b>, händerna nere. Plié. Händerna sträcks fram. Sträck knäna. Händerna öppnas till sidan. Händerna sänks ner (mjuka armrörelser).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Böjning av knäna görs mjukt och kontrollerat</li><li>• Hälar hålls i golvet</li><li>• Fötterna och knäna pekar hela tiden åt samma håll, utåtvridning</li><li>• Böjning av knäna ner till ca 90°</li><li>• Knäna blir helt raka då de sträcks</li></ul>	<p>4. Tre galopp hopp framåt – <b>tupposition</b> stående på hela foten 5 s – samma rörelse görs med andra foten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I galopp hoppen<ul style="list-style-type: none"><li>• armarna till sidan</li><li>• axlarna nere</li><li>• bra hållning</li><li>• satsen sker från tårna, knän och vrist sträcks</li><li>• fötterna dras ihop under flygfasen</li><li>• rörelsen flyter bra</li></ul></li><li>• i tuppositionerna<ul style="list-style-type: none"><li>• stödfotens ben rakt</li><li>• bra hållning, huvudets position neutral, blicken framåt</li><li>• händerna uppe i rund båge</li><li>• det fria benets vrist sträcks, tån rör stödfotens knäns inre sida, inte inåtvridning i benen</li><li>• balansen hålls hela tiden</li></ul></li></ul>
<p><b>Styrka</b></p>	<p>11. Fem piklyft över vågrät i ribbstolar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armarna raka, ingen vinkel i axlarna</li><li>• Knän och vrist sträckta, benen ihop</li><li>• Rörelsen är kontrollerad och i görs med bra rytm</li></ul>	<p>5. En armhävning, håll hakan över skulmen 5 s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start från hängande position, raka armar, ingen fart får tas</li><li>• Händerna i medgrepp, i axelbredd</li><li>• Kontrollerad position i kroppen hela tiden</li><li>• Benen ihop, knän och vrist sträckta</li></ul>
<p><b>Rörlighet</b></p>	<p>12. Benlyft framåt liggande på rygg, med båda benen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armarna raka, längs med kroppen</li><li>• Kontrollerad kroppsposition, höftet rakt</li><li>• Benet stiger minst 90°</li><li>• Knän och vrist sträckta</li><li>• Rörelsen är kontrollerad</li></ul>	<p>6. Framåtböjning med fingrarna i golvet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Knän raka, fötterna ihop</li><li>• Huvudet mellan armarna</li><li>• Kontrollerad rörelse</li></ul> <p>7. Spogat ända ner åt ett håll</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Höftet (nästan) rakt</li><li>• Ryggen upprätt</li><li>• Inte inåtvridning i benen</li><li>• Knän och vrist sträckta</li></ul> <p>8. Axlarnas rörlighet. Från magliggande med käpp i handen lyfts käppen upp 5 cm från marken</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Medgrepp med tummarna ihop</li><li>• Handleder och armar raka</li><li>• Pannan fast i golvet</li><li>• Mäts från golvet till käppens undre sida</li></ul>