



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Guldmärket

Allmänt

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra prestationsmärken. Före man börjar med guldmärket måste silvermärket vara godkänt.

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 guldmärket kan hon börja med smaragdmärket eller diamantmärket. Efter att man deltagit minst en gång i en Stara-tävling samt fått stigpoäng från klass B (kategori III), kan en gymnast som gjort guldmärket färdigt börja tävla i klass C.



	Obligatoriska rörelser	Valfria rörelser
Hopp	<p>1. Från 15-20 m springfart ljushopp på ca. 70 cm hög matthög.</p> <ul style="list-style-type: none">• Matthögens höjd mäts från golvet• Bra springteknik, spring på trampdynorna, armarna i rätt position• Då man kommer till brädet ska fötterna vara framför kroppen, en liten vinkel i höftet, armarna nere och huvudet neutralt• Vid insatsen dras armarna nerifrån upp• I ljushoppet ska knän och vrister vara sträckta, benen ihop, kontrollerad kroppsposition, armarna uppe• Kontrollerad landning på ställe med fötterna fram, knäna sviktar i samma riktning som fötterna, ryggen rak, huvudet i neutral position• Ta i beaktande springtekniken. Snabb sats och flyktig flygfas.	<p>1. Fartsteg – handstående, varifrån genast puff till ryggliggande på ca 30 cm tjock matta</p> <ul style="list-style-type: none">• Start till fartsteget från jämfota position• Armarna sträcks långt fram, huvudet mellan armarna, första benet lyfts snabbt upp och benen förs ihop• Snabbt skjut från axlarna med raka armar, inte utåtvridning i händerna• Kontrollerad kroppsposition i flygfasen, knän och vrister sträckta, benen ihop• I ryggliggande kroppen rak, man får ha krumposition, benen ihop och armarna raka uppsträckta så att öronen göms
Barr	<p>2. Svingar med remmar på räck</p> <ul style="list-style-type: none">• Hög räckska• Armarna i axelbredd• Armarna raka och benen ihop hela tiden• Kontrollerad farttagning• Krunpositionen syns både bakom och framme, huvudet hålls mellan armarna• I mitten av svingen en kontrollerad och lång bågposition (kaari), huvudet mellan armarna och axlarna sträckta• Minst tre svingar	<p>2. Dragöverslag – 2 x vipp – sänk framvägen ner till vinkelhängande, tårna i skalten, håll 2 s – sänk benen ner till vågrät vinkelhängande, håll 2 s – lyft fötterna tillbaka till skalten till vinkelhängande, håll 2 s – lyft höftet till skalten (nackstående), håll 2 s</p> <ul style="list-style-type: none">• Hög räckska, under mjuk matta• Armarna i axelbredd, medgrepp• Knän och vrister sträckta och benen ihop• Kontrollerad kroppsposition, huvudet i neutral position• Serien görs kontrollerat
Bom Hög bom, tjocka mattor tillåtna	<p>5. Balansserie på bom</p> <ul style="list-style-type: none">• Ta i beaktande prestationens rörelsevidd, balans, rätta teknik och bra hållning	



<p>Parterr</p>	<p>4. Rondat ner från ca 30 cm hög matta eller låda</p> <ul style="list-style-type: none">• Kontrollerad startposition, ansiktet och kroppen i färdriktningen, stödfoten rak• Händerna sätts långt fram, huvudet mellan armarna, snabb spark• Armarna raka, ingen vinkel i axlarna, händerna pekar inte utåt• Höftet rakt, rörelsen går rakt upp och rakt fram, huvudet mellan händerna• Knäna och vristen sträckta• Snabbt frånskjut i handstående till stående i krumposition, utan vinkel i höftet• Landning jämfota med ansikte och kroppen mot färdriktningen• Rondat kan läras ut med olika tekniker, så armarnas position i slutet är inte bestämd. <p>5. TIKTAK till ca 30 cm hög matta eller låda</p> <ul style="list-style-type: none">• Bra startposition, stödfoten rak• Armarna raka och huvudet mellan armarna• Handstående syns i mitten av övningen, armarna raka och fingrarna framåt• I bryggan tyngden på händerna• Kontrollerad landning i brygga med armarna raka, den fria foten blir i luften med knäet och vristen sträckt, stödfoten på mattan/lådan• Från bryggan sats tillbaka händerna• Via handståendeskedet till en kontrollerad slutposition	<p>3. Huvudhopp från en låda eller stadig matta, landning jämfota på mjuk matta</p> <ul style="list-style-type: none">• Strat från grundposition på lådan, inga fartsteg• Jämfota sats, händerna på lådan (inte utåtvidning), huvudet/pannan mellan händerna• Armarna och höftet sträcks snabbt samtidigt• Kontrollerad båge i ryggen under flygfasen• Landning jämfota på mattan• Ok att knäna böjs en aning i landningen, men man får inte landa i hukställning• Benen ihop under hela rörelsen <p>4. Kullerbyttan bakåt till krumposition</p> <ul style="list-style-type: none">• Början av kullerbyttan får göras på valfritt sätt (benen ihop med böjda ben / benen raka), tillåtet med handstöd endast om benen är raka• Armarna raka, händerna i axelbredd, händerna vrids inåt (fingrarna mot varandra)• Rörelsen görs smidigt genom rullning• Kroppen hålls i krumposition• Rörelsen slutar i kontrollerad krumposition som hålls 2 sek.
-----------------------	--	---



Grundgymnastik	<p>6. Assemble hopp-sissone- Assemble hopp-sissone med andra benet – galopp hopp – fölhopp, steg ihop, stå på tå med benen ihop</p> <ul style="list-style-type: none">• Flytande rytm i serien• Bra hållning• Alla steg görs med vristerna sträckta och från trampdynan• Assemble görs med samma fot framme som den fot man har i sissonne hoppet• Knän och vrist sträcks i hoppen• Snabb sats och flyktiga hopp• Händernas position kontrollerade och estetiska <p>7. Piruett 360° utåt</p> <ul style="list-style-type: none">• Bra startposition, höftet framåt, bra hållning• Stödfoten rak i piruetten, högt på tå hela tiden, huvudet i neutral position, bra hållning• Armarna uppe, böjda inåt• Den fria fotens vrist sträckt, tårna rör stödfotens knäs inre sida, benen i inåtvridna• Balansen bibehålls hela tiden• Svängen görs exakt (axlar, höft och foten) och slutar i bra slutposition• Blicken hålls så länge som möjligt i samma punkt (punkten rakt fram)	
-----------------------	--	--



Styrka	<p>8. Tre piklyft/benlyft i hängande läge</p> <ul style="list-style-type: none">• Häng rakt ner, inte båge, ingen fart får tas, ingen vinkel i axlar• Armarna raka• Knän och vrister sträckta, benen ihop• Tårna rör i skalten i piklyften• Rörelsen är flytande och kontrollerad <p>9. 15 jämfota hopp i rad på ca 50 cm hög låda</p> <ul style="list-style-type: none">• Snabb sats från trampdynorna, knäna nästan raka• Benen ihop eller i en smal grenposition• Flytande hopp i rad• Kontrollerad kroppsposition <p>10. Handstående magen mot väggen 20 s.</p> <ul style="list-style-type: none">• Armarna i axelbredd, fingrarna pekar framåt, armarna raka• Kroppen position är rak, ingen vinkel i axlar• Kontrollerad kroppsposition men huvudet mellan händerna, blicken mellan händerna• Benen ihop, knän och vrister sträckta	<p>5. Fem armhävningar</p> <ul style="list-style-type: none">• från hängande med armarna raka, ingen fart får tas• armarna i axelbredd, medgrepp• armarna sträcks raka mellan armhävningarna• kroppen hela tiden rak och i kontrollerad position• benen ihop, knän och vrister sträckta <p>6. Vinkelstöd (Kulmanoja), håll 10 s</p> <ul style="list-style-type: none">• fingrarna pekar framåt, armarna raka• benen ihop, knän och vrister sträckta• baken bort från marken, benen försöker man hålla i vågrät position <p>7. Repklättring, upp med hjälp av fötterna, ner utan hjälp av fötterna</p> <ul style="list-style-type: none">• knän och vrister sträckta då man kommer ner
Rörlighet	<p>11. Axelvighet: Axlarnas tånjning bakåt</p> <ul style="list-style-type: none">• Börja stående med benen raka och ihop med ryggen fast i en stolpe, armarna uppe. Kontrollerad kroppsposition• Ta i käppen i medgrepp på andra sidan stolpen, tummarna rör varandra, armar och handleder raka• Sträck på axlarna så att käppen kommer loss från stolpen så långt som det går och håll positionen 2 sek. <p>12. Spogat åt två håll</p> <ul style="list-style-type: none">• höftet (nästan) rakt• ryggen rakt upp• inte inåtvridning i fötterna• knän och vrister sträckta• spogaten ända ner	<p>8. Framåtböjning på låda. Fingrarna sträcks ner 10 cm över fotbotten</p> <ul style="list-style-type: none">• knäna raka, benen ihop• kontrollerad rörelse