



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra **guldmärket**.
Före man kan börja 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 smaragdmärkets eller diamantmärkets rörelser. Då man har fått stigpoäng i klass B och varit på Stara kan man delta på tävlingar i klass C.

©Suomen Voimisteluliitto



Namn

Födelseår

Förening

Obligatoriska rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Ljushopp till 70 cm hög matthög från springfart		
BARR	2. Svingar med remmar		
BOM	3. Balansserie		
PARTERR	4. Rondat ner från låda		
	5. TikTak-brygga med hjälp av låda		
GRUND- GYMNASTIK	6. Grundgymnastik hoppserie		
	7. Piruett 360°		
STYRKA	8. Piklyft på skalm (3 st)		
	9. Jämfota hopp på låda (15 st)		
	10. Handstående mot väggen 20 sek.		
RÖRLIGHET	11. Axelvighet		
	12. Spogat åt två håll		

Valfria rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Fartsteg – handstående skjut till rygg		
BARR	2. Styrkeserie		
PARTERR	3. Huvudhopp från låda		
	4. Kullerbytta bakåt till krumposition		
STYRKA	5. Armhävningar (5 st)		
	6. Vinkelstöd på golvet (10s)		
	7. Repklättring, upp med hjälp av benen, ner utan hjälp av benen		
RÖRLIGHET	8. Framåtböj (10 cm över)		