



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Silvermärket

Allmänt

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra prestationsmärken. Före man kan börja med silvermärket måste bronsmärket 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 silvermärket kan hon börja med guldmärkets rörelser. Då gymnasten har deltagit minst en gång i en Stara-tävling och har silvermärket godkänt får hon börja tävla i klass B.



	Obligatoriska rörelser	Valfria rörelser
Hopp	<p>1. Från ca 30 cm låda fall till satsbräde, varifrån ljushopp till 70 cm hög matthög</p> <ul style="list-style-type: none">Fall från lådan från ett ben, sats med båda benen från satsbrädetSnabb sats från trampfötterna, knäna nästan raka, kroppen kontrolleradArmarna dras nerifrån uppKnäna och vristerna raka i luften, benen ihop, kontrollerad kroppsposition, armarna uppKontrollerad landning på ställe, fötterna pekar framåt, benen ihop (eller lite öppnade), knäna sviktar åt samma håll som fötterna, ryggen rak, huvudet i neutral position <p>2. Från handstående på mattan fall till ryggliggande på 20-30 cm tjock mjuk matta</p> <ul style="list-style-type: none">Kroppen och armarna raka, benen ihop i handstående	<p>1. Motorikbana</p> <ul style="list-style-type: none">Ca 12 m lång matta eller kanves. Banan kan även utföras på golv.Prestationen ska göras snabbt, kontrollerat och flytande, av och an på mattan, ingen tidtagningMätmask-promenad framåt till ena ändanMätmask-promenad bakåt till andra ändanSik-sak hopp framåt till ena ändan (jämfota hopp från sida till sida över ett sträck)Sik-sak hopp bakåt till andra ändanJämfota hopp sidlänges till ena ändanJämfota hopp sidlänges med andra sidan i färdriktningen till andra ändan
Barr Hög skalm med mjuk matta under	<p>3. Hängande i medgrepp på skalmen, "promenad" till ena ändan – sväng till motgrepp och "promenad" tillbaka till andra ändan</p> <ul style="list-style-type: none">Utsträckt position i hängandet, rak axellinjeBenen ihop, vristerna och knäna sträcktaBra kroppsposition hålls hela prestationen	<p>2. Armhävning, håll 2 s – dragöverslag – 2 x vipp – sänk framvägen ner till vinkelhängande, tårna i skalmen, håll 2 s – sänk benen ner till vågrät vinkelhängande, håll där 2 s – sänk benen ner – armhävning, håll 2 s – ner</p> <ul style="list-style-type: none">händerna ungefär axelbredd, medgreppknäna och vristerna raka, benen ihopkontrollerad kroppsposition, huvudet i neutral positionhela serien utförs kontrollerat
Bom Hög bom, tjocka mattor tillåtet	<p>4. Balansserie på bom</p> <ul style="list-style-type: none">tas i beaktande rörelsens renlighet, kroppshållningen, balans och rytm	



Parterr	<p>5. Kullerbytta bakåt till krumposition, från valfri startposition</p> <ul style="list-style-type: none">• börjar från grundposition• handstöd tillåtet• benen ihop och raka, men början får göras från huk• armarna raka, i axelbredd, händerna svängda inåt• rörelsen slutar i en kontrollerad krumposition var man stannar 2 sek. <p>6. Hjulning åt båda hållen</p> <ul style="list-style-type: none">• kontrollerad och spänd start- och slutposition• blicken framåt i början, stödbenet rakt• bra rytm i rörelsen• armarna raka, ingen vinkel i axlarna, händerna inte utåtvridna• höften sträckta, rörelsen går "genom taket" och längs med en rak linje• knän och vrister sträckta• kontrollerad öppning av benen• kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna• landning med ryggen mot färdriktningen <p>7. Handstående 10 sek. med magen mot väggen</p> <ul style="list-style-type: none">• armarna i axelbredd, fingrarna pekar framåt, armarna raka• rak linje i kroppen, ingen vinkel i axlar• kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna, blicken på händerna• benen ihop, knän och vrister sträckta	<p>3. Benlyft i brygga, tre gånger med ena benet, sedan tre gånger med andra benet</p> <ul style="list-style-type: none">• händerna i axelbredd i bryggan, armarna raka, fingrarna mot hälarna• axlarna sträckta, tyngden på händerna• huvudet mellan armarna• höften sträckt• kontrollerade benlyft, bra brygga hålls under benlyften, det fria benets knä och vrist raka <p>4. Fartsteg – hjulning</p> <ul style="list-style-type: none">• fartsteget börjar från grundposition• stark sats framåt, rätt rytm• armarna tas nerifrån upp i fartssteget, öronen göms• händerna sätts långt fram• armarna raka och ingen vinkel i axlarna i hjulningen, händerna inte utåtvridna• höften rakt i hjulningen, rörelsen går längs rak linje och fötterna upp "genom taket"• knän och vrister sträckta i hjulningen• kontrollerad öppning av benen• kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna• landning med ryggen mot färdriktningen, benen kommer till golvet turvis, det andra benet bredvid det första <p>5. Början till flick – hopp till rygg på tjock matta</p> <ul style="list-style-type: none">• kontrollerad startposition• benen ihop, armarna raka och huvudet i neutral position under hela rörelsen• farttagning med armarna, knäna sviktar samtidigt• hoppet går bakåt• vid satsen kraftigt armdrag framifrån upp, benen blir raka• armarna uppe då man landar på mattan, kontrollerad kroppsposition
----------------	---	--



Grundgymnastik

8. 4 x Plié – Sträckning/tänjning till sidan - Grand plié – upp på tå



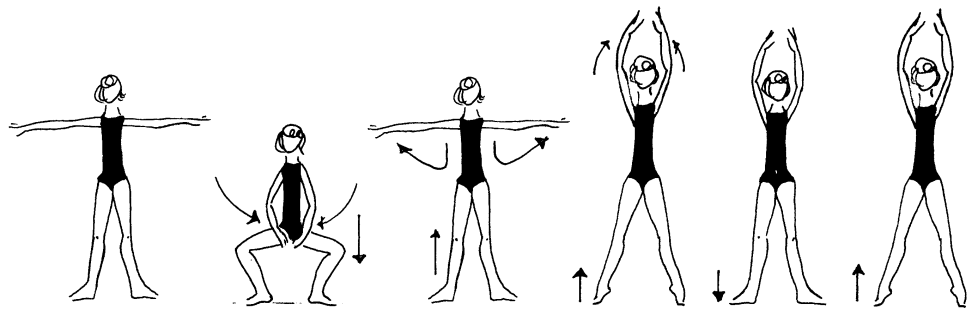
II positionen, händerna till sidan

- Plié, händerna ner framför kroppen
- Sträck knäna, händerna fram och sedan till sidan

Tänjning till sidan

- Tänjning till vänster, högra handen förs upp och till sidan
- Tillbaka till startposition, handen förs till sidan
- Tänjning till sidan och handrörelse till höger
- Tillbaka till startposition

Grand plié – Upp på tå



II position, händerna till sidan

- Plié, händerna ner
- Sträck knäna, händerna framvägen till sidan
- Upp på tå, händerna upp
- Sänk hälar ner, händerna hålls uppe
- Upp på tå, händerna upp
- Tillbaka till startposition



	<p>Viktigt att beakta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Böjning av knäna sker kontrollerat och ordentligt• Kroppen hålls rak, höften rakt fram. Ryggen får inte vara i svankposition.• I grand plié ska lårens och vadernas vinkel vara skarp, låren nästan i vågrätt läge• Låren och vadera rör inte varandra• Nere i plié ska inte hälar lossa från golvet, om man inte måst• I II positionen hålls hälar i golvet• Då benen sträcks pressar man hälar i golvet. <p>9. Piruett position på tå 2 s, turvis med båda benen</p> <ul style="list-style-type: none">• Stödbenet rakt, högt på tå• Bra hållning, huvudet i neutral position, fästpunkten framme• Armarna uppe, i en mjuk båge• Det fria benets vrist sträckt, tårna rör stödbenets inre sida, inte inåtvridning i benen• Balansen hålls hela tiden	
--	---	--



Styrka	<p>10. Tre armhävningar</p> <ul style="list-style-type: none">• Start från hängande position, armarna raka, ingen fart är tillåten• Medgrepp med händerna i axelbredd• Händerna blir raka mellan armhävningarna• Kontrollerad kroppsposition• Benen ihop, raka ben <p>11. Välj antingen a eller b.</p> <p>11. a Tio piklyft över vågrätt läge på ribbstol</p> <ul style="list-style-type: none">• Armarna raka, ingen vinkel i axlarna• Benen i hop, raka ben• Kontrollerad rörelse <p>11. b Rep klättring med hjälp av benen 4m</p>	<p>6. 10 jämfota hopp i rad på låda, vars höjd är ca 50 cm</p> <ul style="list-style-type: none">• Snabb sats• Benen ihop eller lite öppnade• Kontrollerad kroppsposition <p>7. Grenvinkelstöd på golvet, håll 10 s.</p> <ul style="list-style-type: none">• Armarna raka• benen (nästan) i vågrätt läge, knäna och vristerna sträckta• huvudet i neutral position
Rörlighet	<p>12 . Axlarnas rörlighet. Från magliggande med käpp i handen lyfts käppen upp 10 cm från marken</p> <ul style="list-style-type: none">• Medgrepp med tummarna ihop• Handleder och armar raka• Pannan fast i golvet• Mäts från golvet till käppens undre sida	<p>8. Spogat åt två olika håll</p> <ul style="list-style-type: none">• höften (nästan) rakt• ryggen rak• benen vrids inte inåt• knän och vristerna sträckta• ända ner