



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra silvermärket. Före man kan börja med silvermärket måste bronsmärkets rörelser vara gjorda.

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 och delta på tävlingar i klass B.



Namn

Födelseår

©Suomen Voimisteluliitto

Förening

Obligatoriska rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Ljushopp från låda		
	2. Fall till ryggliggande från handstående		
BARR	3. Hängande och promenad i med- och motgrepp		
BOM	4. Balansserie		
PARTERR	5. Kullerbytta bakåt till krumposition		
	6. Hjulning åt båda hållen		
	7. Handstående 10 s. med magen mot väggen		
GRUND-GYMNASTIK	8. Grundgymnastikserie		
	9. Piruettbalans, med båda benen		
STYRKA	10. Armhävningar (3 st)		
	11a. Piklyft på ribbstol över vågrät (10 st)		
	11.b Rep (4m)		
RÖRLIGHET	12. Axelvighet (10cm)		

Valfria rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Motorikbana		
BARR	2. Styrke-serie		
PARTERR	3. Benlyft i brygga, med båda benen (3 st)		
	4. Fartsteg-hjulning		
	5. Flick början till matta		
STYRKA	6. Jämfota hopp på låda (10st)		
	7. Grenvinkelstöd på golvet (10s)		
RÖRLIGHET	8. Spagat ända ner åt två olika håll		