



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kopparmärket

Allmänt

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra prestationsmärken. Före man kan börja med kopparmärket rekommenderas det att man utför Stara-märket.

Prestationsmärkenas rörelser kan göras i hemma-salen, som domare kan fungera föreningens egna tränare. Den som bedömer rörelserna får vara gymnastens egna tränare. Gymnasten måste bli godkänd på alla 12 rörelser. Gymnasten får försöka på en rörelse totalt 3 gånger under samma testtillfälle.

Då gymnasten har gjort klart kopparmärket kan hon börja med bronsmärkets rörelser.

SVENSK ÖVERSÄTTNING 26.9.2019

21.1.2019

Suomen Voimisteluliitto
Naisten telinevoimistelu
Luokkakilpailujärjestelmä
Kuparimerkki 1/3



	Rörelser
Hopp	1. 5 jämfota hopp i rad på satsbräde • Händerna i midjan • Höftet sträcks i satsen, vrister och knän sträcks raka • Bålen under kontroll hela tiden • Hoppa på trampdynorna med bra rytm 2. Motorikbana • På golvet eller på lång matta • Flytande och kontrollerad prestation utan pauser, ingen tidtagning • Som startposition grundposition med ansiktet mot färdriktningen • ca 8 m löpning framåt • 5 jämfota hopp till en 20-40 cm hög låda • Tillbaka till startstället genom att hoppa på ett ben (ca 8m)
Barr/räck	3. Hängande i medgrepp på skalten i grupperad position 10 s • Händerna i axelbredd • Armarna raka, axellinjen rak och utsträckt, huvudet i neutral position mellan armarna • Spänd grupperad position med benen ihop och vristerna sträckta 4. Hängande i medgrepp – ”promenad” till ena sidan och tillbaka • utsträckt/lång position i hängandet, rak axellinje, huvudet mellan armarna • vristerna och knäna sträckta, benen ihop • bra position hålls under hela prestationen
Bom Låg bom eller ”paavo- bom” eller bänk	5. Balans- och motorikbana • som startposition grundposition i bommens ända, ansiktet mot färdriktningen • Björngång till bommens andra ända, sedan ner till golvet • Tillbaka till andra ändan med ”kaninhopp” från ena sidan till andra (jämfota hopp med handstöd i bommen) • Armarna raka och knäna så raka som möjligt i björngången, huvudet mellan händerna, blicken i bommen och lång axellinje • I jämfota hoppen armarna raka, benen ihop, lyft höftet i satsen mot taket, huvudet mellan händerna och blicken i bommen
Parterr	6. Kullerbytta framåt – ljushopp – kullerbytta framåt • Kontrollerad och ren start- och slutposition • Benen ihop under hela prestationen • Knän och vrister sträcks efter satsen • Rund rygg i kullerbyttorna, upp från kullerbyttan utan handstöd • I ljushoppet tas armarna nerifrån upp, armarna raka, kontrollerad kroppsposition, huvudet i neutral position • Ta i beaktande balans, hoppets höjd och seriens rytm och flyt



Grundgymnastik	7. Stå på tå 10 s • Som startposition grundposition med bra hållning • Stig upp på tå • Hålla bålen stabil, benen ihop, knäna raka och tyngpunkten på tårna • Höftet rakt hela tiden • I slutet av övningen sänks hälarna kontrollerat ner till golvet
Styrka	8. Nackstående 5 s • Ligg på rygg, armarna bredvid kroppen • I nackstående armarna raka bredvid kroppen • Höftet rakt • Knän och vristen sträckta, benen ihop • Kontrollerad sänkning tillbaka till rygliggande 9. Hålla båge-position 5 s • Ligg på mage, armarna raka sträckta fram • Lyft till båge så att benen, övre kroppen och huvudet lyfts från golvet • Blicken i golvet • Knän och vristen sträckta, benen ihop • Tillbaka till magliggande kontrollerat 10. Handstående-position i magliggande 5 s • Ligg på mage, armarna uppåt, handflatorna fast i väggen • Huvudet mellan händerna och pannan i golvet • Axelinjen rak, armarna så långa som möjligt, armhålorna i golvet • Benen ihop, knän och vristen raka, vristerna ett par cm upp från golvet så att höftet kan sträckas rakt • Höftet rakt, spänn rumpan och magen
Rörlighet	11. Framåtböjning • Sitt med benen sträckta rak fram, • Böj fram, fingrarna sträcks mot vristerna • benen ihop och raka knän och vristen • möjligast rak rygg, kroppen nära låren 12. Sitta i huk • börja i grundposition, armarna sträckta rakt fram • gå ner i huk med ryggen rak • hälarna hålls hela tiden i golvet och ihop, knäna ihop, armarna rakt fram • stig upp tillbaka till grundposition