

Det finns inte en yngre eller äldre åldersgräns för att genomföra **kopparmärket**. 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.

Titta på videon från prestationsmärken på adressen:

<https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Nai-sten-telinevoimistelu/Kilpailu/S%C3%A4nn%C3%B6t>

©Suomen Voimisteluliitto



BILD

Namn

Födelseår

Förening

Rörelser			
		Godkänd prestation/datum	Godkänd av
HOPP	1. Jämfota hopp på satsbrädet (5)		
	2. Motorikbana		
BARR / RÄCKI	3. Hängande i medgrepp i grupperad position 10s		
	4. "Promenad" på skalmen i medgrepp		
LÅG BOM / PAAVO- BOM / BÄNK	5. Balans- och motorikbana		
PARTERR	6. Kullerbyttaserie på mattan		
GRUNDGYMNASTIK	7. Stå på tå 10s		
STYRKA	8. Nackstående 5s		
	9. Håll i båge 5s		
	10. Handstående i magliggande position 5s		
RÖRLIGHET	11. Framåtböjning		
	12. Huksittande		