

PRESTATIONSMÄRKEN INOM KVINNIG ARTISTISK GYMNASTIK

DIAMANTMÄRKET



STARAMERKKI / STARA

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>



KUPPARIMERKKI / KOPPAR



PRONSSIMERKKI / BRONS



HOPEAMERKKI / SILVER



KULTAMERKKI / GULD



SMARAGDIMERKKI / SMARAGD



TIMANTTIMERKKI / DIAMANTMÄRKET

Prestationshäften och videon

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>

Texten definierar kriterierna, videon är bara vägledande

DIAMANTMÄRKET

Man får börja på sitt diamantmärke tidigast på hösten under det året man fyller 8 år.

Man utför diamantmärket på skilda bedömningstillfällen. Ett bedömningstillfälle kan vara i max 2 timmar. Gymnasten får delta i flera bedömningstillfällen. Personerna som bedömer diamantmärket är skilt nämnda och utbildade för att bedöma diamantmärket.

Av de 25 övningarna måste gymnasten utföra godkänt minst 20 övningar. Gymnasten får själv välja vilka övningar hon gör, men man måste komma ihåg att i varje del får bara en övning bli ogjord. Under ett bedömningstillfälle får gymnasten prestera varje övning 3 gånger. Det rekommenderas att gymnasten visar bara sådana övningar som tränaren redan har avgjort att hon verkligen kan. För att bli godkänd krävs en nästan perfekt prestation.

Efter att gymnasten gjort sitt diamantmärke får hon börja tävla i klass 1 på landslagslinjen ifall hon fått minst kategori V i klass D.

<p>Hopp</p>	<p>1. Överslagshoppets första flygfas upp på matthög, frånskjut till liggande, höjd 100 cm +/- 5 cm (urho på rygg)</p> <ul style="list-style-type: none"> • matthögens höjd mäts från golvet • man bedömer speciellt följande saker: att springa smidigt, kombinerad av löpning och sats, effektiv och snabb sats, kontrollerad flygfas och övningens dynamik • att springa med rätt teknik: man springer på trampdynan, armarna rör sig i rätt bana • när man landar på satsbrädet är fötterna framför kroppen, man har liten vinkel i höften, armarna är snett bakåt, huvudet har en neutral position • snabb sats, knän nästan raka, kroppens och huvudets position är kontrollerade • man kickar hälsarna effektivt uppåt mot handstående • i ett förbipasserande handstående är kroppen kontrollerad, armarna och benen sträckta, benen ihop, vristerna spända • man skjuter ifrån till liggande position på rygg, flygfas krävs • i liggande ryggposition ska kroppen vara rak, krumposition är tillåtet, benen är ihop och armarna är utsträckta, huvudet är mellan armarna <p>2. Rondat på satsbräde + ljushopp till stående på tjock matta (50 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • runt satsbrädet ska man ha korrekt yurchenko skydd • framför satsbrädet ska man ha en tunn yurchenko handmatta (1–5 cm) • början från grundposition • några springsteg och fartsteg/hoppsteg • man sträcker händerna långt fram, inte på satsbrädet, huvudet mellan armarna • armarna och axelvinkeln raka, ingen utåtvridning i händerna • höften rak, övningen passerar vertikalplanen och fortsätter i en rak linje, huvudet mellan armarna • knän och vrist sträckta • snabbt frånskjut, målet är att kroppen gör en korbet-rörelse • man landar på satsbrädet jämfota så att ansiktet och kroppen är mot det hållet varifrån man startade, överkroppen är riktat uppåt • ett snabbt och kontrollerat ljushopp direkt efter rondaten • efter satsen ska knän och vrist bli sträckta • i ljushoppet ska benen vara ihop, höften är rak och armarna är rakt utsträckta, huvudet är i en neutral position mellan armarna under hela övningen • bedömningen avslutas när ljushoppet når sin högsta punkt <p>3. Handståedefrånskjut upp på en matta (5 cm) och handståedefrånskjut ner från mattan (5 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • godkända handståedefrånskjut upp och ner måste utföras under samma prestation
--------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • man sparkar hämlarna snabbt upp till handstående • armarna är raka, man skjuter ifrån axlarna • händerna är på axelbredd, ingen utåtvridning i armarna • kontrollerad krumposition i kroppen • huvudet neutralt, blicken mot marken • knän och vrister sträckta, benen ihop • effektivt och snabbt frånskjut, som slutar i en förbipasserande, kontrollerad handståendefas (inget håll i handståendet krävs), man bör se en rak linje i kroppen • man kommer kontrollerat ner från handståendet (man får också göra en kullerbytta)
<p>Barr</p>	<p>4. (Från en låda/plint:) Kipp till vinkelstöd - vipp - kringslag (alla övningarna ska göras ihop)</p> <ul style="list-style-type: none"> • nedre skalmen på barren • händerna är på axelbredd under hela prestationen • armarna är raka, benen är sträckta och ihop hela tiden • man får starta stående på en låda/plint med händerna fast i skalmen (krumposition) eller stående på mattan och ta fart med armarna före kippen • i kippens framsving ska kroppen sträckas kontrollerat, ryggen är rak • fötterna är upp i luften under hela kippen • i vippen ska hämlarna kickas starkt uppåt • vipp minst till vågrätt • i vippen har man krumposition i överkroppen och höften är rakt • kontrollerad kroppsposition och höften rak i kringslag • handlederna ska vändas i kringslag • bedömningen avslutas i kringslag, den behöver inte sluta i vinkelstöd <p>5. Krum - båge - bågfart - fyra svingar - i den fjärde framsvingen sväng 180° till korsgrepp (bedömningen avslutas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • övre skalmen på barr (barr med två skalmar), avståndet mellan skalmarna max 180 cm • händerna på axelbredd, armarna raka, kroppen kontrollerad, benen sträckta hela tiden • i svingen syns krum-båge-krumpositionerna i rätt rytm, huvudet är mellan armarna, i bågläge är det tillåtet att dela på benen • svängen avslutas i en kontrollerad position i korsgrepp <p>6. Hängande på barren: Från medgrepp (övertag) 180° vändning till motgrepp (undertag) och fortsatt i samma riktning tillbaka till medgrepp (med-mot-med), sammanlagt tre hela varv. Tillbaka ska man åka från medgrepp 180° vändning till örngrepp (L-grip) och tillbaka till medgrepp (med-örn-med), sammanlagt två hela varv</p> <ul style="list-style-type: none"> • övre skalmen på barr

- man utför serien i en bra och kontrollerad hängposition (ingen krum), huvudet mellan armarna
- händerna på axelbredd både i med- och motgrepp
- under örngreppet är det tillåtet att ha ett bredare grepp
- raka armar
- benen ihop, knän och vristen sträckta
- bra rytm, man får inte fixa/korrigera sitt grepp

7. Handstående magen mot väggen 5 s, på en arm 5 s, tillbaka till handstående på båda händerna 5 s, handstående på andra armen 5 s, tillbaka till handstående på båda händerna

- händerna på axelbredd, fingrarna framåt, raka armar
- rak linje i kroppen, axelvinkel och kroppen är raka
- kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan händerna, blicken i marken mellan händerna
- benen ihop, knän och vristen sträckta
- i handstående ska benen hållas i samma linje som kroppen
- den fria handen blir rak bredvid kroppen, man får inte ta stöd i väggen

<p>Bom Hög bom, tjocka mattor är tillåtna</p>	<p>8. Serie: Stå i grundposition på golvet med ansiktet mot bommen (i sidläge) - sätt händerna på bommen, ta sats och för ena benet över bommen så att du sitter i grenposition på bommen - nackstående (inget krav för 2 s) - via förbipassande grenvinkelstöd för fötterna bakom händerna på bommen och stå upp - benlyft framåt till minst vågrät, för benet i vågrätposition till sidan och fortsatt därifrån med att föra benet bakåt så högt som möjligt - benlyft framåt med andra benet till minst vågrät, för benet i vågrät position till sidan och fortsatt därifrån med att överföra benet bakåt och gör direkt en våg (håll i 2 s) - benlyftshopp (fria foten ska upp till minst vågrät) - sissone - vändning i hög releve på båda benen med raka knän - springfart och som avhopp ljushopp från ändan av bommen (sats från båda benen), så att man landar i en kontrollerad position</p> <ul style="list-style-type: none"> • man bedömer speciellt följande saker: ren teknik, bra hållning, rörelsevidd, balans och bra rytm • i nackstående ska höften vara rak • i sissone ska man ha bendelning minst 135° • i hoppen ska knän och vristen bli sträckta, när man landar i hoppen ska man svikta i knäna och vristerna <p>9. Hjulning åt båda hållen</p> <ul style="list-style-type: none"> • godkända övningar måste utföras under samma prestation, man behöver inte göra hjulningarna som kombination • snygg och kontrollerad start- och slutposition • i startpositionen ska blicken och kroppen peka åt det hållet man färdas, stödbenet är rakt • man ska ha flytande och stabil rytm • armarna och axelvinkeln rak • höften rak, övningen passerar vertikalplanen och fortsätter i en rak linje • knän och vristen sträckta • benen delas kontrollerat • kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna • man landar hjulningen på ett ben och sedan vidare till störtposition (syöksyasento) så att armarna är utsträckta ovanför huvudet, ryggen mot det hållet vart man ursprungligen färdades <p>10. Handstående</p> <ul style="list-style-type: none"> • bra startposition • rak linje i kroppen, axelvinkeln rak • kontrollerad kroppsposition, huvudet mellan armarna, knän och vristen sträckta • när man når handståndet så att benen är ihop ("I-position") ska man hålla handståndet i minst 2 s • i slutet av handståndet delar man benen i spagat (135°, "Y-position") • kontrollerad landning
--	--

<p>Fristående</p>	<p>11. Flick med samlade ben</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontrollerad startposition • benen ihop, armarna raka, huvudet i neutral position nästan under hela prestationen • bred/omfattande fart med armarna, samtidigt sviktar man med knäna • satsen riktar sig starkt bakåt till en handstående • under satsen gör man en stark rörelse med armarna så att de rör sig framför kroppen upp ovanför huvudet, knän och vrister blir sträckta • i handståendefasen har man en kontrollerad bågeposition i kroppen, axelvinkeln är rak, huvudet mellan armarna • från handstående gör man ett snabbt frånskjut så att man vippar kroppen och benen och landar stående, kroppen i krum, ingen vinkel i höften • när man landar ska armarna vara utsträckta ovanför huvudet, huvudet är neutralt, kroppen i krum - knän sträckta eller nästan sträckta, man får göra ett ljushopp när man landat <p>12. Halvvolt med samlade ben (handvolt) + ljushopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • start i grundposition, armarna utsträckta • som fart får man göra hoppsteg eller fartsteg • händerna sträcks ut långt fram, huvudet mellan armarna, foten som lossnar först från marken ska hastigt sparkas upp och benen blir samlade • snabbt frånskjut från axlarna med raka armar, ingen utåtvridning i händerna • under flygfasen har man en kontrollerad båge i ryggen, knän och vrister sträckta, samlade ben • man landar från halvvolten (handvolten) med samlade ben • armarna utsträckta ovanför huvudet, blicken i händerna, huvudet mellan armarna, kontrollerad båge i höften, ingen svank tillåten • efter att man landat från halvvolten (handvolten) ska man genast ta sats till ljushoppet som riktar sig uppåt och framåt <p>13. Rondat + hopp på rygg till en tjock matta (20–30 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • starta i grundposition, armarna utsträckta • som fart ska man göra hoppsteg • händerna sträcks ut långt fram, huvudet mellan armarna • armarna och axelvinkeln raka, ingen utåtvridning i händerna • höften rak, övningen passerar vertikalplanen och fortsätter i en rak linje, huvudet mellan armarna • knän och vrister sträckta • snabbt frånskjut, målet är att kroppen gör en korbet-rörelse • man landar från rondat jämfota så att ansiktet och kroppen är mot det hållet varifrån man startade, överkroppen är riktat uppåt
--------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • snabb, effektiv sats bakåt så att man landar på ryggen, ingen paus, nigning eller extra rörelser med armarna är tillåtna • i hoppet på rygg ska man ha benen ihop, höften sträckt, armarna utsträckta över huvudet och huvudet mellan armarna <p>14. Handstående 5 sek på marken eller golvbarren etc</p> <ul style="list-style-type: none"> • händerna på axelbredd, medgrepp, armarna och axelvinkel raka • kontrollerad och rak position i kroppen, huvudet mellan armarna • benen ihop, knän och vrist sträckta • tiden börjar när fötterna är ihop och kroppen är i rak position <p>15. Brygga framåt och bakåt</p> <ul style="list-style-type: none"> • godkända övningar måste utföras under samma prestation, men man behöver inte göra bryggorna som kombination • bra hållning i startposition, stödbenet rakt, i bakåtbryggan ska främre foten lyftas upp till minst vågrätt • armarna utsträckta och raka, huvudet mellan armarna • i bryggan ska båda benen vara raka och bendelning minst 135° • kontrollerad landning, man landar förbipassande på ett ben
<p>Grundgymnastik</p>	<p>16. Galopp hopp - lantmätarhopp (med rakt ben eller via spark) - steg, benlyftshopp i tur och ordning med båda benen - balans på båda benen i hög relevé med benen ihop 2 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • smidig rytm i serien • bra hållning • knän och vrist blir spända under hoppen • fötterna är utåtvridna • man sviktar med knäna och vristerna när man landar från hoppen • snabb sats, hög flygfas i hoppen • i benlyftshoppen är främre foten i minst vågrätt, i benet som tar sats blir knät och vristen sträckta • armarna är kontrollerade och estetiska • i lantmätarhoppen minst 135° bendelning <p>17. Piruett 360° utåt i tur och ordning med båda benen</p> <ul style="list-style-type: none"> • godkända piruetter måste utföras under samma prestation, men behöver inte göra som en kombination • snygg och prydlig startposition, höften framåt, bra hållning under hela piruetten • stödfoten rak, hög relevé position hela tiden, bra hållning, huvudet neutralt • den fria fotens vrist sträckt, tårna rör stödfotens knäs inre sida, ingen inåtvridning i foten • balansen bibehålls hela tiden • blicken hålls så länge som möjligt i samma punkt

	<ul style="list-style-type: none"> • svängen görs exakt (axlar, foten och höften), så att man avslutar i en snygg position • piruetten slutar att snurra om hälen rör marken
Styrka	<p>18. Tio uppdrag/chin-ups (leuanveto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • start hängande med armarna raka, ingen fart är tillåtet • armarna i axelbredd, medgrepp • armarna sträcks raka mellan uppdragen • kroppen är kontrollerat rak hela tiden • benen ihop, knän och vrister sträckta • huvudet i neutral position • hakan ska över skalten, blicken i personen som bedömer • tidsgräns 20 s <p>19. Tio benlyft/piklyft i ribbstol (fällknivar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • man hänger i ribbstolarna kontrollerat, ingen båge i kroppen, man får inte ta fart, axelvinkeln är rak • armarna raka • knän och vrister sträckta, benen ihop • tårna/fötterna rör ribbstolen uppe i pikposition • prestationen är kontrollerad och smidig • tidsgräns 20 s <p>20. Stående längdhopp utan fart, minst gymnastens egna längd</p> <ul style="list-style-type: none"> • gymnasten ligger på rygg med armarna utsträckta och man mäter gymnastens längd från hälarna till fingertopparna • hoppets längd mäts från startlinjen till den kroppsdel som är närmast startlinjen • jämfotahopp bakom startlinjen, armarna får ta fart <p>21. Rep 4 m utan stöd av benen/fötterna</p> <ul style="list-style-type: none"> • man markerar i repet en startlinje, varifrån man mäter 4m uppåt och markerar en slutlinje • startposition är sittande antingen i grenposition eller med samlade ben • man klättrar hela vägen antingen med delade ben eller med samlade ben • man bör hålla benen vågrätt • knän och vrister sträckta • tidsgräns 15 s <p>22. Grenpress till handstående</p> <ul style="list-style-type: none"> • start i sittande grenposition • man lyfter kroppen i en förbipassande grenvinkelstöd, varifrån man fortsätter till en kontrollerad handstående, liten stopp i handståendeläget, inga steg är tillåtna med händerna • i handstående är armarna, axlarna och höften raka

	<ul style="list-style-type: none"> • knän och vrister sträckta under hela prestationen • man sänker ner benen från handstående tillbaka till grenvinkelstöd, var man håller i 2 s förrän man sänker sig ner till golvet i sittande grenposition
<p>Rörlighet</p>	<p>23. Två spagater</p> <ul style="list-style-type: none"> • spagat i framåt-bakåtläge krävs som överspagat, främre foten på en ca 10 cm hög matta, sidospagat får man göra på marken • höften i (nästan) rak position • ryggen är rak, armarna är raka på sidorna • fötterna får inte vara inåtvridna • knän och vrister sträckta <p>24. Aktiv framåtböjning 2 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • startposition är grundposition med armarna utsträckta • kontrollerad framåtböjning så att handflatorna rör lätt marken bakom fötterna • knän sträckta, benen ihop hela tiden • inget mellanrum mellan överkroppen och låren <p>25. Axlrörlighet</p> <ul style="list-style-type: none"> • käpp, varifrån man tar tag i så att tummarna rör varandra • armarna och handleden raka • pannan fast i marken • käppen ska lyftas upp minst 30 cm från marken • man mäter distansen mellan nedre delen av käppen och marken