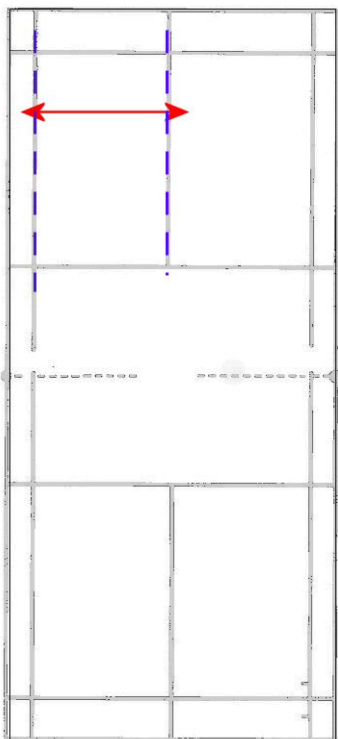


## Korta pass



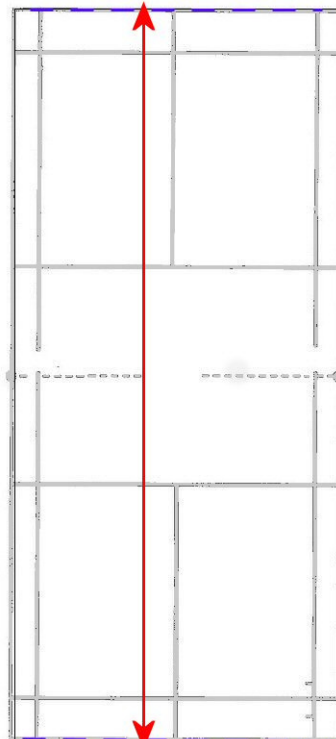
**Tävling i par**, flest passningar mellan varandra på 90 sekunder.

Avstånd mellan passningsläggare 2,5 meter.

Bollen skall över linjen innan den får räknas som passning. Mottagaren får dra till sig bollen om den inte kommit fram.

Nivå	Passningar
Brons	110 st
Silver	140 st
Guld	170 st

## Långa pass



**Tävling i par**, flest passningar mellan varandra på 90 sekunder. Avstånd mellan passningsläggare 13,4 meter. Bollen skall över linjen innan den får räknas som passning. Mottagaren får dra till sig bollen om den inte kommit fram.

Nivå	Passningar
Brons	35 st
Silver	50 st
Guld	65 st

## Långa lyftpass

**Tävling i par**, flest passningar mellan varandra på 90 sekunder. Som ovan men en bänk ligger längs med den sträckande "/>

Nivå	Passningar
Brons	20 st
Silver	28 st
Guld	35 st

# Teknikmärket i Sundsvalls IBF



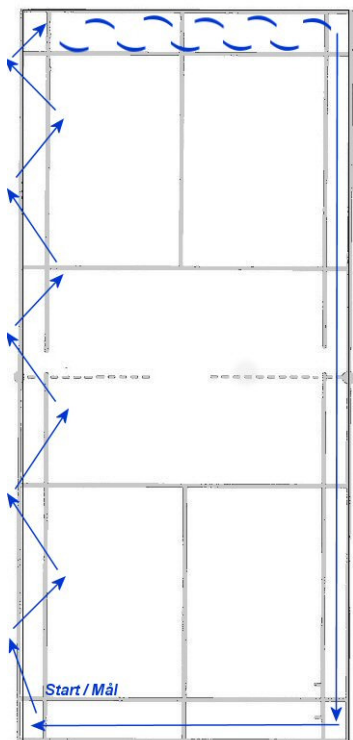
Illustration: Patrik Carman

Teknikmärket kan tas en gång per år i samband med IBF-dagen (klubbens avslutningsdag). Du måste ha klarat föregående märke för att gå vidare till nästa nivå, endast en test per år, max tre försök på varje moment.

Teknikmärket bygger på badmintonbanan så det ska vara lätt att träna under året.

Två teknikmärken finns: individuell och par. För att klara respektive märke måste alla tre övningar vara godkända vid samma testtillfälle. Mer info finns på: [www.sundsvallsibf.se](http://www.sundsvallsibf.se)

## Bollkoll

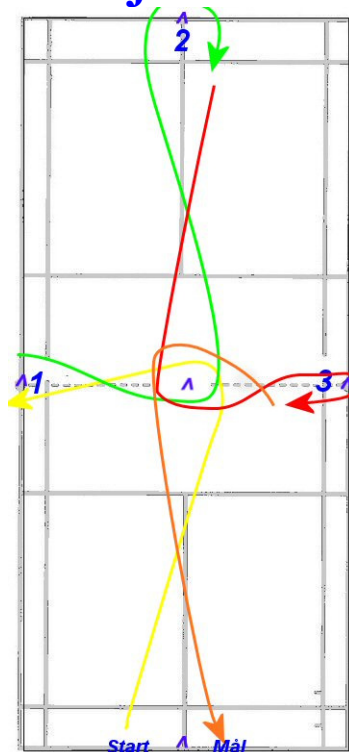


Starta med bollen liggande i första "hörnet", långa dragningar längs första sträckan, bollen måste vara utanför linjen minst fem gånger. Sen ska bollen in i nästa "hörn" sen backar spelaren med bollen till nästa hörn. Därefter löpning med bollen till nästa hörn, sväng mot målet. Bollen ska stoppas i "målhörnet" så den ligger still.

Hela övningen skall göras med tvåhandsfattning på klubban, på bronsnivå får spelaren två varningar innan omstart, på silver en varning och för guld nivå ingen varning. Samma gäller om bollen skulle hamna utanför linjerna (gäller ej första sträckan)

Nivå	Tid	Varningar (en hand el. boll över linje)
Brons	17 sek	3
Silver	13 sek	2
Guld	11 sek	0

## Stjärnan



Starta med att runda konan i mitten, ut och runda konan 1, in och runda konan i mitten. Sen ner till konan nummer två, runda den, upp till mitten, runda den och ut till konan nummer tre, runda den åter in i mitten runda den och sen ner över mållinjen.

Hela övningen skall göras med tvåhandsfattning på klubban, på bronsnivå får spelaren två varningar innan omstart, på silver en varning och för guldnivå ingen varning.

Nivå	Tid	Varningar (en hand)
Brons	17 sek	2
Silver	14 sek	1
Guld	12 sek	0

## Klubbteknik

### Bronsnivå:

Valfri start, jonglera med bollen 10 gånger utan att den tar i marken .

### Silvernivå:



Starta med bollen liggande på golvet, lyft upp bollen med klubban, till stående, håll bollen "stilla" på bladet i tre sekunder



sen börjar du jonglera. 5 låga, 5 höga (bollen över huvudhöjd) sen fångar du bollen med klubban i luften och lägger ner bollen på mitten på en låg kona (som ligger upp och ned).



### Guldnivå:

Starta med bollen liggande på golvet, lyft upp bollen med klubban, till stående, håll bollen "stilla" på bladet i tre sekunder sen börjar du jonglera. 5 låga, 5 höga (bollen över huvudhöjd), 5 på skaftet (eller överkant på bladet) sen fångar du bollen med klubban i luften och lägger ner bollen på mitten på en låg kona (som ligger upp och ned).

*Alla moment skall hinna utföras inom maxtiden för testen, för silvernivå är det ok att fortsätta om du tappar bollen, inte i brons & guld*

**Maxtid för brons & silver 2 min, guld 3 min.**