




























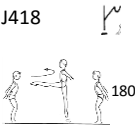
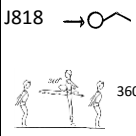

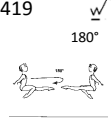
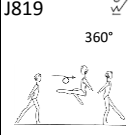





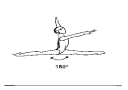


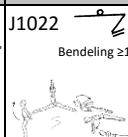






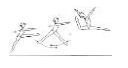
















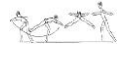










Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Pivoter</b>							
<b>Forlæns drejning</b> Valgfri placering af det frie ben og arme	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet	P201 → ○ 360°	P401 → ⊗ 540°	P601 → ⊗ 720°		P1001 → ⊗ 900°	P1201 → ⊗ 1080°
<b>Baglæns</b> Valgfri placering af det frie ben og arme	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet	P202 ← ○ 360°	P402 ← ⊗ 540°	P602 ← ⊗ 720°		P1002 ← ⊗ 900°	P1202 ← ⊗ 1080°
<b>Forlæns</b> Placering af det frie ben skal være mellem 45° og 90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet	P203 → ○ 360°	P403 → ⊗ 540°		P803 → ⊗ 720°		
<b>Baglæns</b> Placering af det frie ben skal være mellem 45° og 90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet	P204 ← ○ 360°	P404 ← ⊗ 540°		P804 ← ⊗ 720°		
<b>Pivoter</b>							
<b>Forlæns</b> Det frie ben med håndstøtte ≥90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet		P405 → ○ 360°		P805 → ⊗ 540°	P1005 → ⊗ 720°	
<b>Baglæns</b> Det frie ben med håndstøtte ≥90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet		P406 ← ○ 360°		P806 ← ⊗ 540°	P1006 ← ⊗ 720°	
<b>Forlæns</b> Det frie ben uden håndstøtte ≥90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet			P607 → ○ 360°		P1007 → ⊗ 540°	P1207 → ⊗ 720°
<b>Baglæns</b> Det frie ben uden håndstøtte ≥90°	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet			P608 ← ○ 360°		P1008 ← ⊗ 540°	P1208 ← ⊗ 720°
<b>Forlæns</b> Det frie ben op i Y med håndfatning	Drejningen skal være på tå. Støtteenet skal være strakt eller bøjet			P609 360°	P809 540°	P1009 720°	P1209 900°



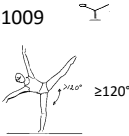


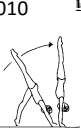
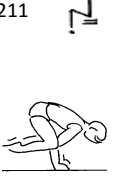










Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Hop/spring</b>							
<b>Strakt hop</b> Drejning skal være færdig inden landing. Kroppen skal være lige under hele hoppet		J201 	J401 	J601 		J1001 	J1201 
<b>Strakt hop til forside landing</b> Hænderne skal lande lidt før eller på samme tid som fødderne. Hvis hænderne lander først medregnes sværhedsværdien ikke. Hvis benene lander først = samme værdi som at lande i stående position	Kroppen skal være i vandret inden landing. Landing skal være kontrolleret inden hele kroppen rører gulvet		J402 	J602 	J802 		J1202 
<b>Lukket hop med eller uden drejning</b> Lukket position (hofte og knæ i vinkel $\leq 90^\circ$ ) skal være tydelig under hoppet	Lårene skal være som minimum i vandret, knæene samlet. Overkroppen skal være lodret	J203 	J403 	J603 		J1003 	J1203 
<b>Lukket hop med eller uden drejning til forside landing</b> Lukket position (hofte og knæ i vinkel $\leq 90^\circ$ ) skal være tydelig under hoppet. Hænderne skal lande lidt før eller på samme tid som fødderne. Drejning på $180^\circ$ skal være klar inden den lukkede position. Drejning på $360^\circ$ skal være klar inden landing	Lårene skal som minimum være i vandret. Kroppen skal være i vandret inden landing. Der skal være kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet			J604 	J804 	J1004 	
<b>Hop/spring</b>		<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>
<b>Hop med spredte ben</b> Bendeling $\leq 135^\circ$ . Clear pike $\leq 90^\circ$ (undtagen J205 hvor splitspring ikke er påkrævet). Benene skal føres strakte, ingen spark	Benene skal være i vandret på et tidspunkt under hoppet	J205 		J605 	J805 	J1005 	
<b>Shushunova</b> Der skal være et klart splitspring inden forside landing. Hænderne skal lande lidt før eller samtidig med fødderne	Benene skal løftes op i vandret og være strakte inden landing. Kroppen skal være i vandret inden landing. Der skal være en kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet				J806 	J1006 	J1206 
<b>Lukket/hoftebøjet hop</b> Clear pike $\leq 90^\circ$ (undtagen J207), benene skal være strakte	Benene skal være i vandret (undtagen J207) og samlet	J207 	J407 				
<b>Lukket/hoftebøjet hop til forside landing</b> Clear pike $\leq 90^\circ$ inden forside landing med strakte ben. Hænderne skal lande lidt før eller på samme tid som fødderne	Benene skal løftes op i vandret, være samlet og strakte inden landing. Kroppen skal være i vandret inden landing. Der skal være en kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet				J808 	J1008 	J1208 

















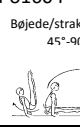


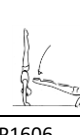



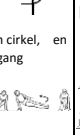


Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Hop/spring</b>							
<b>Ring hop</b> Den rette kropssposition skal være synlig under hoppet. Hovedet skal tilbage. Højden på fødderne angiver værdien af hoppet. Benene må godt være adskilte			J409 Fødder i hoftehøjde 		J809 Fødder i skulderhøjde 	J1009 Fødder i hovedhøjde 	
<b>Ring hop med drejning</b> Fødderne skal nå skulderhøjde på et tidspunkt i hoppet						J1010 180° drejning 	J1210 360° drejning 
<b>Kattehop</b> Bøjede ben. Benskitte under hoppet. Begge lår skal nå 90° på et tidspunkt under hoppet	Alternativ knæløft. Ved drejning skal knæene op i vandret på et tidspunkt i hoppet	J211 	J411 180° 	J611 360° 	J811 540° 		J1211 720° 
<b>Splitspring til straddle pike position</b> Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendeling $\geq 135^\circ$ . Clear pike $\geq 90^\circ$	Benene skal være i vandret. Ved drejning skal benene op i vandret på et tidspunkt i hoppet			J612 		J1012 180° 	J1212 360° 
<b>Sissone</b> Afsæt på begge ben og landing på ét ben	Strakte ben	J213 Bendeling $< 135^\circ$ 	J413 Bendeling $\geq 135^\circ$ 		J813 Bendeling 180° 	J1013 Fod i skulderhøjde 	
<b>Hop/spring</b>		<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>
<b>Saksehop</b> Strakte ben. Benskitte skal ske under hoppet. Første ben skal nå 90°. J614: Først et vertikalt hop hvor første ben løftes $> 90^\circ$ , derefter en 180° drejning (i afsætningsbenets retning) løft det andet ben $> 120^\circ$ og land på det først løftede ben	Overkroppen skal være lodret	J214 Bendeling 90° 	J414 Bendeling $\geq 120^\circ$ 	J614 Bendeling $> 120^\circ$ 180° drejning 			
<b>Saksehop med drejning</b> Strakte ben. Benskitte skal ske under hoppet. Første ben skal nå 90°. Drejning skal ske under hoppet. Bendeling efter drejningen angiver sværhedsværdien	Overkroppen skal være lodret	J215 Bendeling $< 90^\circ$ 	J415 Bendeling $\geq 90^\circ$ 		J815 Bendeling $\geq 135^\circ$ 		J1215 Bendeling $> 180^\circ$ 
<b>Fouetté hop</b> Højden på det første ben angiver sværhedsværdien. 180° drejning skal ske under hoppet	Overkroppen skal være lodret. Der skal landes på afsætningsbenet	J216 Bendeling $< 90^\circ$ 	J416 Bendeling $\geq 90^\circ$ 	J616 Bendeling $\geq 135^\circ$ 			
<b>Axel hop</b> Ved drejning skal knæ/knæene nå 90°	Afsæt og landing skal ske på samme ben. Knæene skal på et tidspunkt i rotationen være samlet i vandret	J217 	J417 180° 	J617 360° 			

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Hop/spring</b>							
<b>Vertikalt hop</b> Det frie ben skal være i vandret. Strakte ben	Overkroppen skal være lodret. Afsæt fra et ben og land på samme ben		J418 		J818 		
<b>Kosak hop/spring</b> Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel $\leq 90^\circ$	Det bøjede ben skal være i vandret. Knæene samlet. Overkroppen skal være lodret. Ved drejning skal det strakte ben være vandret på et tidspunkt under hoppet	J219 	J419 		J819 		
<b>"Zigzag"</b> "Zigzag"-positionen skal være tydelig under hoppet: begge ben skal have en $90^\circ$ bøjning med bendeling $>135^\circ$ . Højden på bagfoden eller drejningen angiver sværhedsværdien. Drejning skal være fuldent indend landing		J220 	J420 		J820 Frie fod i hovedhøjde, hoved trukket tilbage til det frie ben. 		
<b>Spagatspring</b> Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. J1221 Vandret ring hop: Hvis frontbenet er under vandret, så svarer det til J1013 (Sissone). Hvis ingen frigivelse af skulderhøjde, så svarer det til et splitspring	Strakte ben (dog ikke J1221). Kroppen skal være oprejst	J221 Bendeling $<135^\circ$ 	J421 Bendeling $135^\circ <180^\circ$ 			J1021 Bendeling $180^\circ$ 	J1221 Bendeling $180^\circ$ 
<b>Hop/spring</b>		<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>
<b>Spagatspring til forside landing</b> Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Hænderne skal lande lidt før eller samtidig med fødderne	Der skal være en kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet				J822 Bendeling $\geq 135^\circ$ 	J1022 Bendeling $\geq 180^\circ$ 	
<b>Spagatspring med spark</b> Bendeling angiver værdien af springet	Strakte ben. Kroppen skal være oprejst		J423 Bendeling $\geq 135^\circ$ 		J823 Bendeling $\geq 180^\circ$ 		
<b>Spagatspring med spark til forside landing</b> Bendelingen angiver værdien på springet. Hænderne skal lande lidt før eller samtidig med fødderne	Der skal være en kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet				J824 Bendeling $\geq 135^\circ$ 	J1024 Bendeling $\geq 180^\circ$ 	
<b>Veksel spagat</b> Det første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst $45^\circ$ inden benskiift. Bendelingen efter benskiifte angiver værdien på springet. Hvis det første ben er under $45^\circ$ eller bøjet, vil det blive vurderet som et spagatspring	Strakte ben			J625 Bendeling $\geq 135^\circ$ 	J825 Bendeling $\geq 180^\circ$ 		J1225 Fod i skulderhøjde Bendeling $180^\circ$ 



















Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
Hop/spring		0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4
<b>Veksel spagat til forside landing</b> Første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskitte. Bendelingen efter benskitte angiver værdien på springet. Hvis det første ben er under 45° eller bøjet, vil det blive vurderet som et spagatspring til forside landing. Hænderne skal lande lidt før eller samtidig med fødderne	Der skal være en kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet				J1026  Bendeling $\geq 135^\circ$ 	J1226  Bendeling $\geq 180^\circ$ 	J1426 Bendeling $\geq 180^\circ$ Skruet $180^\circ$ 
<b>Veksel spagat med drejning</b> Første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskitte. Bendelingen efter benskitte angiver værdien på springet. Hvis det første ben er under 45° eller bøjet, vil det blive vurderet som et spagatspring	Strakte ben			J827  Bendeling $\geq 135^\circ$ 90° drejning 	J1027  Bendeling $\geq 180^\circ$ 90° drejning 	J1227  Bendeling $\geq 135^\circ$ 180° drejning 	J1427 Bendeling $\geq 135^\circ$ 360° drejning 
Hop/spring		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>ROUND KICK med bøjede ben</b> Første ben $> 90^\circ$ , andet ben $< 120^\circ$ med 180° drejning. Kroppen skal være i oprejst position eller vipet bagud. Drejningen skal være opfyldt under hoppet		J228  Ben 1. $> 90^\circ$ Ben 2. $< 120^\circ$ 180° drejning					
<b>ROUND KICK med strakte ben</b> Første ben $> 90^\circ$ , andet ben $< 120^\circ$ eller $\geq 120^\circ$ med 180° drejning. Kroppen skal være i oprejst position eller vipet bagud. Drejningen skal være opfyldt under hoppet			J429  Ben 1. $> 90^\circ$ Ben 2. $< 120^\circ$ 180° drejning	J629  Ben 1. $> 90^\circ$ Ben 2. $\geq 120^\circ$ 180° drejning			
<b>Butterfly (opad)</b> Overkroppen skal være i vandret, benene skal være over vandret				J630  Bendeling $< 90^\circ$ 	J830  Bendeling $\geq 90^\circ$ 		
<b>Butterfly (nedad)</b> Overkroppen skal være i vandret, benene skal være over vandret				J631  Bendeling $< 90^\circ$ 	J831  Bendeling $\geq 90^\circ$ 		J1231  Bendeling $\geq 90^\circ$ 360° drejning 

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Balancer</b>							
<b>Stående på et ben (flad fod)</b> Kroppen skal være lodret, og det løftede ben strakt		B201 Ben <90°	B401 Ben >90°	B601 Ben >120°			
<b>Lys og Kindstand</b> Hofte skal være skudt frem, således at der ikke sker et knæk i hofte. Hele kroppen skal være lodret	Benene og armene skal være strakte, dog undtaget B202 og B602	B202 Nakkestand (Lys) Med håndfatning på lænden.	B402 Nakkestand (Lys) Uden håndfatning	B602 Kindstand hvor albuer støtter maven. Laves som bryststand, men hvor kinden er i jorden og armene bruges til at støtte kroppen.	B802 Bryststand, med strakte ben.		
<b>Stående på et ben (flad fod)</b> Frie ben holdt med hænder. Kroppen skal være lodret og det frie ben være strakt	Det frie ben skal være strakt undtaget B203	B203 Ben <120°	B403 Ben >120°	B603 Ben >120°	B803 Ben >120° på tå	B1003 Ben >120° på tå	
<b>Stående på et ben ( på tå)</b>	Strakte ben (dog ikke B404). Balancen skal være på tå (undtagen B1004)		B404 På tå	B604 På tå. Frontben >90°		B1004 <120°	B1204 På tå. Frontben >120°
<b>Attitude (ben fremad)</b> Stå på et ben, det frie ben >=90°/≥120° (undtagen B1205 med strakt frontben) i front og drejet udad med åben hofte, knævinkel på 135°	B605 skal udføres på tå	B205 >=90°		B605 >=90°			B1205 >=120°
<b>Attitude (ben bagud)</b> Stå på et ben, det frie ben >=90°, løftet bagud og drejet udad med åben hofte, knævinkel 135°. Overkroppen skal være i linje med standbenet			B406 <90°	B606 Med håndstøtte	B806 90°	B1006 På tå <90°	B1206 På tå 90°
<b>Ligevægt - vinkel</b> Overkroppen skal være i vandret, det frie ben til siden. Hælen angiver vinklen på hofte	Strakt knæ		B407 90°	B607 >90°			
<b>Ligevægt</b> Overkroppen skal være > 90°	Strakt knæ	B208 90°			B808 ≥120°		B1208 På tå ≥120°

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Balancer</b>							
<b>Ligevægt - sidelæns</b> Skulderne og hoften skal begge være sidelæns i den samme retning. Overkroppen skal være $\geq 90^\circ$ . Hælen angiver vinklen på hoften	Strakt knæ		B409 	B609  Med håndstøtte. Det frie ben $> 90^\circ$		B1009  $\geq 120^\circ$	
<b>Håndstøtte</b> Benene skal være over hoftehøjde. Kun hænderne må være i kontakt med gulvet. (Dog ikke B210 og B610). Ved B610 må der ikke lænes på hovedet, kun underarmene	Armene, skuldervinkel og ryg skal være strakt	B210 		B610 		B1010 	
<b>Planche med bendeling</b> Bendeling $\geq 45^\circ$ . Kroppen støttes på begge hænder, på albuerne eller på strakte arme. Hænderne drejes i håndleddene eller peger mod fødderne. Kropslinjen må ikke overstige $20^\circ$ over vandret (undtagen B211). Ved udførelse af B1011 skal armene være strakte. (Hvis armene bøjes $< 15^\circ$ vil der ske fradrag, ingen værdiændring)		B211 		B611 		B1011 	
<b>Balancer</b>		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Planche med samlede ben</b> Strakte samlede ben. (En anelse bendeling eller bøjede ben $< 15^\circ$ vil give fradrag, ingen værdiændring). Kroppen støttes på begge hænder, på albuerne eller på strakte arme. Hænderne drejes i håndleddene eller peger mod fødderne. Kropslinjen må ikke overstige $20^\circ$ over vandret. Ved udførelse af B1212 skal armene være strakte. (Hvis armene bøjes $< 15^\circ$ vil der ske fradrag, ingen værdiændring)			B412 		B812 		B1212 
<b>Katete med bendeling</b> Strakte ben. Hænderne kan placeres i front, bagud eller front og bagud samtidig. Bendeling $\geq 45^\circ$ . Når der løftes højere end parallelt til gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres på hver side af kroppen tæt på hoften. Kroppen støttes kun med hænderne, som er i kontakt med gulvet. Skal udføres med siden til eller diagonalt	Armene skal være strakte. En anelse bøjede arme ( $< 15^\circ$ ) eller bøjede ben vil forårsage fradrag	B213 	B413 	B613 	B813  45°	B1013  90°	

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
<b>Balancer</b>							
<b>Katete med samlede ben</b> Strakte samlede ben. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres på hver side af kroppen tæt på hoften. Kroppen støttes kun med hænderne, som er i kontakt med gulvet. Skal udføres med siden til eller diagonalt	Armene skal være strakte. En anelse bøje armene (<15°), bøje ben eller en anelse bendeling (<10°) vil forårsage fradrag	B214 		B614 		B1014 	B1214 
<b>Bro</b> Position og vinklen på det frie ben angiver sværhedsværdien. Skal udføres med siden til eller diagonalt	Armene og standbenet skal være strakte. Skulderne skal være ovenfor eller over hænderne		B415 	B615 	B815 	B1015 	
<b>Kraftmomenter</b>		0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
<b>Stemme op til håndstand</b> Med samlet bøje ben eller adskilte strakte ben. Start position er valgfrit		Po601  Bøjede arme	Po801  Strakte arme				
<b>Stemme op til håndstand</b> Med strakte samlede ben. Start position er valgfrit			Po802  Bøjede arme	Po1002  Strakte arme			
<b>Kraftmomenter</b>		0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
<b>Stemme til håndstand fra siddende position</b> Pres op til håndstand med strakte ben	Adskilte ben			Po1003  Bøjede arme	Po1203  Strakte arme		
<b>Stemme til håndstand fra siddende position</b> Pres op til håndstand med valgfri ben position	Samlet ben				Po1204  Bøjede arme	Po1404  Strakte arme	Po1604  Bøjede/strakte arme 45°-90°
<b>Fra håndstand til støtte</b> Sænkning fra håndstand til støtte. Benene kan være adskilte	Po1205 bøje armene. Po1605 strakte arme		Po805  I r		Po1205  M		Po1605  h
<b>Fra håndstand til støtte</b> Sænkning fra håndstand til katete. Benene skal være strakte	Strakte arme				Po1206  k	Po1406  Samlede ben	P1606  Samlede ben 45°-90°
<b>Cirkler/bensving</b>			Po807  Dobbelt ben cirkel, en omgang	Po1007  Dobbelt ben cirkel, ≥2 omgange		Po1407  Tragtformet ben cirkel, 2 omgange	



Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Akrobatiske momenter							
Forlæns			A401  Kraftspring, samlede/adskilte ben		A801  Frit kraftspring		
Forlæns			A402  Walkover forlæns	A602  Salto til siddende	A802 	A1002 	
Baglæns		A203 	A403 	A603 	A803 	A1003 	
Baglæns med Skrue						A1006  Lukket med 360°	A1206  Strakt med 360°
Baglæns			A404  Walkover baglæns		A804  Tempo salto Benene samlede/adskilte		
Sidelæns		A205 		A605  Fri vejrmølle	A805  Sidelæns salto		

Nedenstående er en offentliggørelse af de momenter der er blevet værdisat, fordi hold har sendt dem ind til vurdering.

### Hop/spring

"100 familie"	Kode	Beskrivelse
200	J2dk1	Vertikalt hop. Frie ben (dvs begge ben) strakte. Ben <90°. Frie armepositioner

### Balancer og kraftmomenter

Højden på det frie ben påvirker værdien af momentet. Hvis det frie ben er bukket benyttes hælen til at definere vinklen med hoften.

"100 familie"	Kode	Beskrivelse
200	B2dk2	Sidestøtliggende med samme hånd og fod. Frie ben peger præcis 45 grader i forhold til vandret
400	B4dk1	Sidelæns edderkop/tudse. Støtte på kun 2 hænder med krop støttet på albuer og benene pegene (det ene strakt) ud til siden
400	B4dk3	Sidestøtliggende med samme hånd og fod. Frie ben peger præcis lodret op i luften
600	B6dk1	Edderkop, men med et ben strakt fremad
600	B6dk2	Ligevægt vinkel med ben over 120° Hænderne samlet bagom ryggen. Ene arm rundt om det frie ben
600	B6dk4	Y balance som B404, men siddende på knæ med standbenet
800	B8dk1	Y balance, Hænderne samlet bagom ryggen. Ene arm rundt om det frie ben