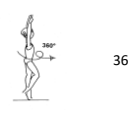

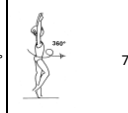

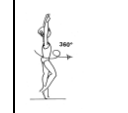
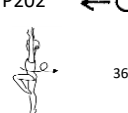
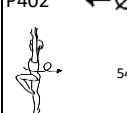


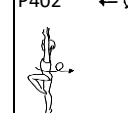
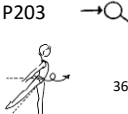
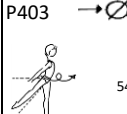
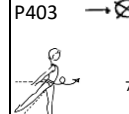
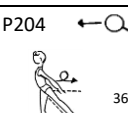
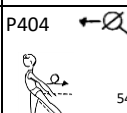
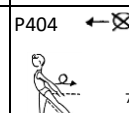
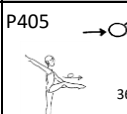
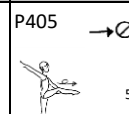
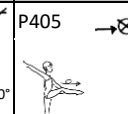
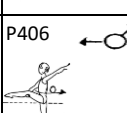
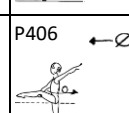
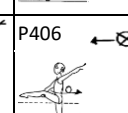


























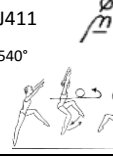
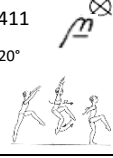



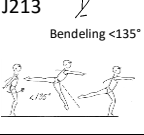
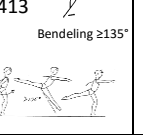
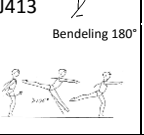

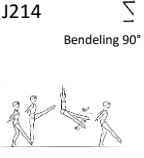
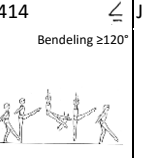
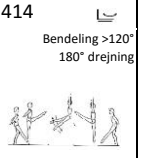

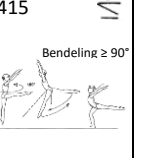


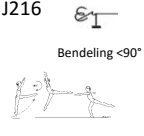
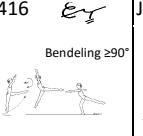
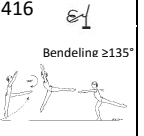
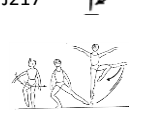
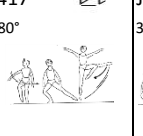
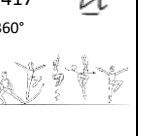
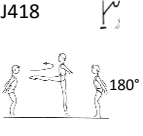
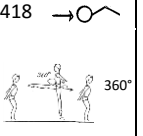

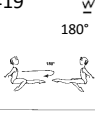


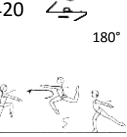

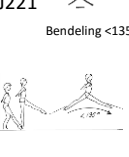
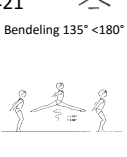




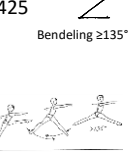



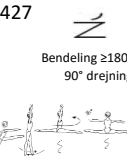












Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Pivoter							
Forlæns drejning Valgfri placering af det frie ben og arme. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet	P201 → ○  360°	P401 → ∅  540°	P401 → ⊗  720°		P401 → ⊗  900°	P401 → ⊗  1080°
Baglæns Valgfri placering af det frie ben og arme. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet	P202 ← ○  360°	P402 ← ∅  540°	P402 ← ⊗  720°		P402 ← ⊗  900°	P402 ← ⊗  1080°
Forlæns Placering af det frie strakte ben skal være mellem 45° og 90°. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet	P203 → ○  360°	P403 → ∅  540°		P403 → ⊗  720°		
Baglæns Placering af det frie strakte ben skal være mellem 45° og 90°. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet	P204 ← ○  360°	P404 ← ∅  540°		P404 ← ⊗  720°		
Pivoter		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Forlæns Det frie ben med håndstøtte ≥90°, målt fra hæl. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet		P405 → ♂  360°		P405 → ♂  540°	P405 → ⊗  720°	
Baglæns Det frie ben med håndstøtte ≥90°, målt fra hæl. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Drejningen skal være på tå. Støttebenet skal være strakt eller bøjet		P406 ← ♂  360°		P406 ← ♂  540°	P406 ← ⊗  720°	



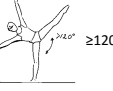


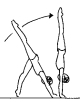











Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Hop/spring							
Strakt hop Drejning skal være færdig inden landing. Kroppen skal være lige under hele hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.		J201  180°	J401  360°	J401  540°		J401  720°	J401  900°
Strakt hop til forsids landing 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  180°	J402  360°	J402  540°		J402  720°
Lukket hop med eller uden drejning Lukket position (hofte og knæ i vinkel $\leq 90^\circ$) skal være tydelig under hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.	Lårene skal være som minimum i vandret, knæene samlet. Overkroppen skal være lodret	J203  180°	J403  360°	J403  540°		J403  720°	J403  900°
Hop/spring							
Hop med spredte ben Bendeling $\geq 135^\circ$. Hoftebøjningen skal være $\leq 90^\circ$ (undtagen J205 hvor splitspring ikke er påkrævet, må afsættes på et eller to ben). Benene skal føres strakte, ingen spark. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Benene skal være i vandret på et tidspunkt under hoppet	J205  180°		J405  360°	J405  540°	J405  720°	
Hoftebøjjet hop Hoftebøjningen skal være $\leq 90^\circ$ (undtagen J207), benene skal være strakte	Benene skal være i vandret (undtagen J207) og samlet	J207  180° Benene løftet $\geq 45^\circ$	J407  360° Benene $\geq 90^\circ$				









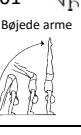
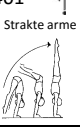


Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Hop/spring							
Ring hop Den rette kroppsposition skal være synlig under hoppet. Hovedet skal tilbage. Højden på fødderne angiver værdien af hoppet. Benene må godt være adskilte			J409 Fødder i hoftehøjde 		J409 Fødder i skulderhøjde 	J409 Fødder i hovedhøjde 	
Kattehopp Bøjede ben. Benskitte under hoppet. Begge lår skal nå 90° på et tidspunkt under hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Alternativ knæløft. Ved drejning skal knæene op i vandret på et tidspunkt i hoppet	J211 	J411 180° 	J411 360° 	J411 540° 		J411 720° 
Straddle pike.... Sidelæns splitspring med afsæt på et ben Begge 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			J412 		J412 180° 	J412 360° 
Sissone Afsæt på begge ben og landing på ét ben	Strakte ben	J213 Bendeling $< 135^\circ$ 	J413 Bendeling $\geq 135^\circ$ 		J413 Bendeling 180° 	J413 Fod i skulderhøjde 	
Hop/spring		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Saksehop 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. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Overkroppen skal være lodret	J214 Bendeling 90° 	J414 Bendeling $\geq 120^\circ$ 	J414 Bendeling $> 120^\circ$ 180° drejning 			
Saksehop med drejning Strakte ben. Benskitte skal ske under hoppet. Første ben skal nå 90° . Drejning skal ske under hoppet. Bendeling efter drejningen angiver sværhedsværdien. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Overkroppen skal være lodret	J215 Bendeling $< 90^\circ$ 	J415 Bendeling $\geq 90^\circ$ 		J415 Bendeling $\geq 135^\circ$ 		J415 Bendeling $> 180^\circ$ 
Fouetté hop Højden på det første ben angiver sværhedsværdien. 180° drejning skal ske under hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.	Overkroppen skal være lodret. Der skal landes på afsætningsbenet	J216 Bendeling $< 90^\circ$ 	J416 Bendeling $\geq 90^\circ$ 	J416 Bendeling $\geq 135^\circ$ 			
Axel hop Ved drejning skal knæ/knæene nå 90° . Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.	Afsæt og landing skal ske på samme ben. Knæene skal på et tidspunkt i rotationen være samlet i vandret	J217 	J417 180° 	J417 360° 			



































Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Hop/spring							
Vertikalt hop Det frie ben skal være i vandret. Strakte ben. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	Overkroppen skal være lodret. Afsæt fra et ben og land på samme ben		J418 		J418 		
Kosak hop/spring Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel $\leq 90^\circ$. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	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 		J419 		
"Zigzag" "Zigzag"-positionen skal være tydelig under hoppet: begge ben skal have en 90° bøjning med bendeling $>135^\circ$. Højden på bagfoden eller drejningen angiver sværhedsværdien. Drejning skal være fuldendt inden landing. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut		J220 	J420 		J420 Frie fod i hovedhøjde, hoved trukket tilbage til det frie ben. 		
Spagatspring 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 den bagerste fod ikke er i skulderhøjde, svarer det til et splitspring	Strakte ben (dog ikke J1221). Kroppen skal være oprejst	J221 	J421 		J421 	J421 	
Hop/spring		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Spagatspring med spark Bendeling angiver værdien af springet	Strakte ben. Kroppen skal være oprejst		J423 		J423 		
Veksel spगत Det første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. Hvis det første ben er under 45° eller bøjet, vil det blive vurderet som et spagatspring	Strakte ben			J425 	J425 	J425 Fod i skulderhøjde Bendeling 180° 	
Veksel spगत med drejning Første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. Hvis det første ben er under 45° eller bøjet, vil det blive vurderet som et spagatspring. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut.	Strakte ben			J427 Bendeling $\geq 135^\circ$ 90° drejning 	J427 Bendeling $\geq 180^\circ$ 90° drejning 	J427 Bendeling $\geq 135^\circ$ 180° drejning 	J427 Bendeling $\geq 135^\circ$ 360° drejning 
Hop/spring		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
<p>ROUND KICK med bøjede ben Første ben > 90°, andet ben < 120° med 180° drejning. Kroppen skal være i oprejst position eller vipet bagud. Drejningen skal være opfyldt under hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut (Cirkelspark)</p>		 Ben 1. >90° Ben 2. <120° 180° drejning					
<p>ROUND KICK med strakte ben Første ben > 90°, andet ben < 120° eller ≥ 120° med 180° drejning. Kroppen skal være i oprejst position eller vipet bagud. Drejningen skal være opfyldt under hoppet. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut</p>		<p>J429 </p> Ben 1. >90° Ben 2. <120° 180° drejning	<p>J429 </p> Ben 1. >90° Ben 2. ≥120° 180° drejning				
<p>Butterfly (opad) Overkroppen skal være i vandret, med mave mod gulvet under springet, benene skal være over vandret.</p>				<p>J430 </p> Bendeling <90°	<p>J430 </p> Bendeling ≥90°		
<p>Butterfly (nedad) Overkroppen skal være i vandret, med ryggen mod gulvet, benene skal være over vandret</p>			<p>J431 </p> Bendeling <90°	<p>J431 </p> Bendeling ≥90°			<p>J431 </p> Bendeling ≥90° 360° drejning

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Stående på et ben (flad fod) Kroppen skal være lodret, og det løftede ben strakt. Fri arm-position.		B201 Ben <90°	B401 Ben >90°	B401 Ben >120°			
Lys og Kindstand 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	B402 Kindstand hvor albuer støtter maven. Laves som bryststand, men hvor kinden er i jorden og armene bruges til at støtte kroppen.	B402	Bryststand, med strakte ben.	
Stående på et ben (flad fod) Frie ben holdt med hænder. Kroppen skal være lodret og det frie ben være strakt. Det frie ben skal være strakt undtaget B203	Det frie ben skal være strakt undtaget B203	B203 Ben <120°	B403 Ben >120°	B403 Ben >120°	B403 Ben >120° på tå	B403 Ben >120° på tå	
Stående på et ben (på tå) Frie ben strakt i front uden hold med hænder (undtagen B404) på tå, (undtagen af B1004.)	Strakte ben (dog ikke B404). Balancen skal være på tå (undtagen B1004)		B404 På tå	B404 På tå. Frontben ≥90°		B404 <120°	B404 På tå. Frontben ≥120°
Attitude (ben fremad) 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°		B405 ≥90°			B405 ≥120°
Attitude (ben bagud) 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°	B406 Med håndstøtte	B406 90°	B406 På tå <90°	B406 På tå 90°
Ligevægt - vinkel Overkroppen skal være i vandret, det frie ben til siden. Hælen angiver vinklen på hofte	Strakt knæ		B407 90°	B407 >90°			
Ligevægt Overkroppen skal være > 90°. Standben og frie ben strakt.	Strakt knæ	B208 90°			B408 ≥120°		B408 På tå ≥120°

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Balancer							
Ligevægt - sidelæns 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 	B409  Med håndstøtte. Det frie ben $>90^\circ$		B409  $\geq 120^\circ$	
Håndstøtte 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 		B410 		B410 	
Planche med bendeling 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° over vandret (undtagen B211). Ved udførelse af B1011 skal armene være strakte. (Hvis armene bøjes $<15^\circ$ vil der ske fradrag, ingen værdiændring)		B211 		B411 		B411 	
Balancer		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Planche med samlede ben 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° over vandret. Ved udførelse af B1212 skal armene være strakte. (Hvis armene bøjes $<15^\circ$ vil der ske fradrag, ingen værdiændring)			B412 		B412 		B412 
Katete med bendeling 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. 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 	B413 	B413  45°	B413  90°	

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Balancer							
Katete med samlede ben 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. (undtagen B214 som udføres med armene løftet fra gulvet) 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 		B414 		B414 	B414 
Bro Position og vinklen på det frie ben angiver sværhedsværdien. B815: ≥120 grader / B1015: ≥180 grader. Skal udføres med siden til eller diagonalt. Armene og standbenet skal være strakte. Skulderne skal være ovenfor eller over hænderne.			B415 	B415 	B415 	B415 	
Kraftmomenter		0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Stemme op til håndstand Med samlet bøje ben eller adskilte strakte ben. Start position er valgfrit		Po401  Bøjede arme	Po401  Strakte arme				
Stemme op til håndstand Med strakte samlede ben. Start position er valgfrit			Po402  Bøjede arme	Po402  Strakte arme			

Sværhedskrav	Udførelseskrav	Sværhedsværdier på gulv					
Akrobatiske momenter		0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Forlæns			A401  Kraftspring, samlede/adskilte ben 		A401  Frit kraftspring 		
Forlæns A602: Skal landes på det bukkede ben, med det strakte ben ført til landing. Bagdelen skal løftet fra gulvet med fremskudt hofte.			A402  Walkover forlæns 	A402  Salto til siddende 	A402  	A402  	
Baglæns		A203  	A403  	A403  	A403  	A403  	
Baglæns med Skrue						A406  Lukket med 360°	A406  Strakt med 360°
Baglæns			A404  Walkover baglæns 		A404  Tempo salto Benene samlede/adskilte 		
Sidelæns		A205  		A405  Fri vejrmølle 	A405  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 armpositioner

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
400	B6dk1	Edderkop, men med et ben strakt fremad
400	B6dk2	Ligevægt vinkel med ben over 120° Hænderne samlet bagom ryggen. Ene arm rundt om det frie ben
400	B6dk4	Y balance som B404, men siddende på knæ med standbenet
400	B8dk1	Y balance, Hænderne samlet bagom ryggen. Ene arm rundt om det frie ben