

<b>Reck</b>
<p><b>Generelt</b> (-) = Elementet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand</p>
<p><b>TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Let svaj bagud - bøj benene op og udretning fremad (med hjælp) til 5 sving - efter det 5. bagud sving (i det øjeblik svinget begynder at vende) gives der slip på stangen - landing til stå.</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>I fremad svingene skal kroppen være i hul position og i bagud svingene skal der være en let hoftebøjning.</p>
<p>Link</p>
<p><b>TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Let svaj bagud - træk benene strakt op og udretning fremad til 5 sving - ved det 5. bagud sving gives der slip på stangen - landing til stå</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>I fremad svingene skal kroppen være i hul og i bagud svingene skal der være en let hoftebøjning. Sving skal være i minimum 45 grader (tæerne i forhold til stangen i bagudsving og hoften i forhold til stangen i fremadsving).</p>
<p>Link</p>
<p><b>TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Baglæns optræk til støt fra hængende - vip til ½ bugomsving - udretning fremad - 2 sving - Ved 2. fremad sving ½ vending til mix greb - fremad sving i mix greb - ved bagudsvinget flyttes hånden til overgreb - 1 sving - ved 2. bagudsving gives slip på stangen - landing til stå</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>Sving skal være i vandret (tæerne over vandret i bagudsving (stadig hul) og hoften over vandret i fremadsving).</p>
<p>Link</p>

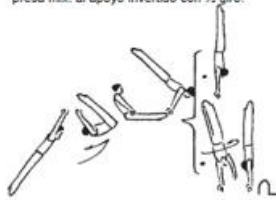
<b>TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
<b>Bonus 1</b> - baglæns optræk til støt fra hængende - <b>bonus 2</b> - vip op og nedsving til 5 sving (min. 45 grader over vandret) - gymnasten bremses af træneren efter 5. bagudsving.
Bonus 1
Kropshævning med hagen op over stangen og kroppen helt strakt, og ned til hæng igen.
Bonus 2
Baglæns optræk uden stop eller tøven til støt.
Bemærkning
Udføres i strop reck
Link
<b>TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
Vip start - kip til støt direkte vip til flygtig h.st. (med træners hjælp) - <b>bonus 1 og 2</b> - 1 sving - ved 2. fremad sving laves 3 baglæns kæmpesving - ved fremad svinget efter det sidste baglæns kæmpesving stoppes i h.st. - fra h.st svinges den modsatte vej til 3 forlæns kæmpesving - gymnasten bremses af træneren efter det sidste forlæns kæmpesving.
Bonus 1
Kip, direkte vip over vandret (uden træners hjælp).
Bonus 2
Fri følge over vandret.
Bemærkning
Udføres i strop reck. Træneren må hjælpe ved vippet til h.st. (uden at "løfte" gymnasten hele vejen), men ikke skubbe gymnasten i svingene. Alle kæmpesving skal udføres med hovedet imellem armene. Kroppen må kun svajes i bunden, ellers holdes den i en let hul position.
Link

<b>TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018</b>
<b>Øvelsesbeskrivelse</b>
Hængende strakt med undergreb - baglæns opgang til støt - vip igennem h.st $\frac{3}{4}$ forlæns kæmpesving - <b>bonus 1</b> - skift grebet til overgreb - sving frem og $\frac{1}{2}$ vending (min. 45 grader) til mix greb - sving frem i mix greb - ved bagudsvinget flyttes hånden til overgreb - Kip vip mod h.st. (min. 45 grader) - 1 baglæns kæmpesving - <b>bonus 2 og 3</b> - fra h.st ind til $1\frac{1}{2}$ bugomsving - 1 sving - ved 1. fremad sving baglæns sammenbøjet salto - Landing til stå.
<b>Bonus 1</b>
2 ekstra forlæns kæmpesving.
<b>Bonus 2</b>
2 ekstra baglæns kæmpesving.
<b>Bonus 3</b>
Strakt salto fra kæmpesving.
<b>Bemærkning</b>
Mulighed for stick-it bonus.
<b>Link</b>

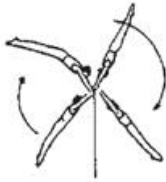
**TRIN 7 - Revideret januar 2018**

**Obligatoriske elementer**

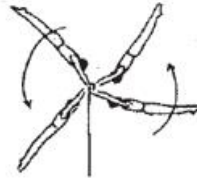
1. Bascule d'élan à l'appui renversé ou de la prise mixte bascule à l'appui renversé avec 1/2 t.  
 Kip to hdst. or from mixed grip to hdst w. 1/2 t.  
 Bâscula de imp. al apoyo invertido o desde presa mix. al apoyo invertido con 1/2 giro.



13. Grand tour avant.  
 Giant swing fwd.  
 Molino adelante.



31. Grand tour arrière.  
 Giant swing bwd.  
 Molino atrás.



19. Grand tour avant avec 1/2 t. par l'appui renversé.  
 Giant swing fwd. with 1/2 t. thr. hdst.  
 Molino adelante con 1/2 g. por el apoyo invertido.



25. Salto arr. carpé ou tendue aussi avec 1/2 ou 1/1 t.  
 Salto bwd. piked or str. also with 1/2 or 1/1 t.  
 Mortal at. en carpa o ext. también con 1/2 o 1/1 g.



**Forslag til selvalgte elementer**

**Bemærkning**

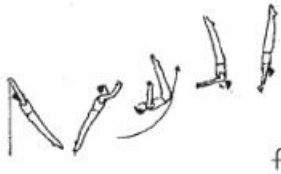
Mulighed for stick-it bonus.

**Link**

**TRIN 8 - Revideret januar 2018**

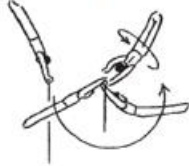
**Obligatoriske elementer**

13. De la suspension ou de l'appui, élan par-dessus à l'appui renversé.  
 From hang or from support, free hip circle through handstand.  
 De la suspensión o del apoyo, impulso por debajo al apoyo invertido.



f

37. Grand tour arrière avec 1/2 tour.  
 Giant swing bwd. with 1/2 turn.  
 Molino atrás con 1/2 g.



b

19. Grand tour avant avec 1/2 t. par l'appui renversé.  
 Giant swing fwd. with 1/2 t. thr. hdst.  
 Molino adelante con 1/2 g. por el apoyo invertido.



O-E

25. Salto arr. carpé ou tendue aussi avec 1/2 ou 1/1 t.  
 Salto bwd. piked or str. also with 1/2 or 1/1 t.  
 Mortal at. en carpa o ext. también con 1/2 o 1/1 g.



1/1E

**Forslag til selvalgte elementer**

**Bemærkning**

Mulighed for stick-it bonus.

Link