

Gulv
Generelt (-) = Elementet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand
TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Et skridt - hop frem - afsæt til forlæns rulle - ophop med ½ vending - til stå (-) - ½ baglæns rulle med strakte arme op og ligge på nakken med strakte arme bagud på gulvet, bøjede ben med knæene på brystkassen - og ½ forlæns rulle op til stå - skridt fremad og et-bens opgang til over 45 grader h.st. med strakte samlede ben og ned til hugsiddende - op og stå ret.
Bemærkning
Link
TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Et-bens opgang til h.st - forlæns rulle ophop med ½ vending til stå (-) - Baglæns rulle med strakte ben og bøjet hofte til stå - Balance, stå på et ben med det andet ben lige frem i minimum vandret (-) - til stå - 3-4 skridts tilløb hop-afsæt til flyverulle - ophop til retstilling
Bemærkning
Link
TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Hop frem til vejrmølle - chassé - opgang til h.st. - forlæns rulle op til stå - hop frem til araberspring - direkte baglæns rulle med strakte arme og ben til hugsiddende med bøjede ben - afsæt op igennem 90 grader hoftebøjning med samlede ben og med strakte arme og ryg imod håndstand - ned til stå med hænderne i gulvet (-) - kropsrejsning til stående - 3-4 skridts tilløb afsæt med samlede ben til flyverulle - direkte ophop med 1/1 skrue til retstilling (-).
Bemærkning
Link

TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Et-bens opgang til h.st. - forlæns rulle til ophop vejrmølle - chassé - araberspring (position hul med armene under vandret) - baglæns rulle til frontliggende med strakte arme (-) - 1 armstrækning - stem op til stående med spredte ben og hænderne i gulvet - stå op med spredte ben og arme lige ud til siderne - sæt hænder og hoved i gulvet og stem med spredte ben til hovedstand (-) - bonus 1 - nedrulning til vinkel siddende (ryg og arme lodret og ben vandret) (-) - pandekage (spredte ben i 90 grader og maven i gulvet og armene strakt fremad) - baglæns rulle til lys (ligge på nakken med hofte og ben strakt ud imod loftet lodret og armene strakt bagud) - ½ forlæns rulle op til stå - Et-bens balance (-) - kropsrejsning til stående - 3-4 skridts tilløb araberspring - bonus 2 - ophop til stå.
Bonus 1
Stemme op til h.st med spredte ben og lidt bøjede arme uden at holde h.st
Bonus 2
Flikflak
Bemærkning
Link

TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
3-4 skridts tilløb kraftspring - skridt til h.st - rulle til hoftebøjet opgang og vip til h.st. - ½ vending - nedgang med samlede strakte ben til stå - direkte baglæns rulle igennem h.st. og nedgang til frontliggende med strakte arme - træk samlede ben op til stemme stilling - løfte ben ud til spredt stemme stilling - stå op med armene ud til siderne - Lille afsæt og stemme op til h.st med bøjede arme - bonus 1 - rulle ned til pandekage (spredte ben i 90 grader og maven i gulvet med armene strakt lige frem) - Vinkel siddende - rul bagover op i lys position (ligge på nakken med fødderne pegende mod loftet og armene strakt bagud) forlæns rulle op til stå - 3-4 skridts tilløb flyverulle - et skridt frem chassé - vejrmølle - spredtstående - vend knæet (bøj det forreste ben og stå med armene ud til siderne) - Et-bens balance (-) - skridtvending (det løftede ben fra balancen sparkes frem samtidig med at overkroppen drejer 180°, benet sættes i gulvet og der trædes tilbage til samlede ben) - 3-4 skridts tilløb araber - flikflak - bonus 2 - ophop til stående stilling
Bonus 1
Stemme med strakte arme
Bonus 2
2 x flik flak i alt
Bemærkning
Link

TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
<p>3-4 skridts tilløb et bens kraftspring - kraftspring - skridt frem til h.st. (-) - sammenbøjet forlæns rulle - ophop med ½ vending - baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang til frontliggende med strakte arme (-) - svaj og før det ene ben frem, ved at vippe hoften op, til spagat (-) - før det bagerste ben frem og samle ben i vinkel siddende - ½ baglæns rulle op til lys position - Rulle frem med spredte ben og stemme op til spredtstående igennem udvendig katete - stemme op til h.st med strakte arme og spredte ben - bonus 1 - forlæns rulle til stå - 3-4 skridts tilløb - forlæns salto til stå - Et skridt frem opgang til h.st - rulle direkte afsæt til hoftebøjet opgang med strakte arme og ben til h.st. - 1/1 vending i h.st til - Forlæns rulle til et-knæ stående - Kropsrejsning til stå ved at lave en 90 grader vending (armene lige ud til siderne under vendingen) - et-bens balance (-) - 3- 4 skridts tilløb araber - flikflak - bonus 2 - sammenbøjet baglæns salto.</p>
Bonus 1
Stemme op til h.st direkte efter rulle igennem udvendig katete
Bonus 2
2 x flikflak i alt
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

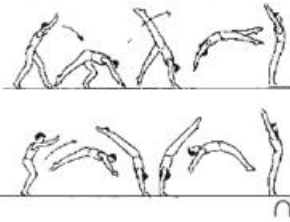
TRIN 7 - Revideret januar 2018

Obligatoriske elementer

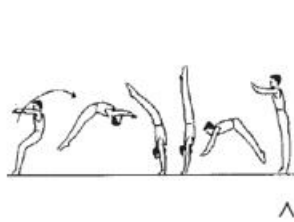
14. Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq. écartée ou de couché faciale (2 s.).
 Swiss press from split, L-sit, strad. L-sit or front sup. (2 s.).
 Apoyo invertido suizo desde Spagat, ángulo o ángulo piernas abiertas (2 s.).



7. Renversement avant.
 Forward handspring or fryspring.
 Paloma adelante o flic flac adelante.



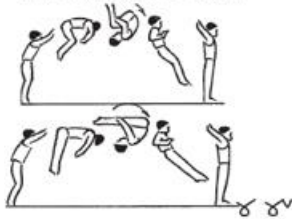
13. Renversement arrière.
 Back handspring.
 Flic flac.



1. Salto arrière groupé ou carpé.
 Salto backwards tucked or piked.
 Mortal atrás agrupado o en carpa.



19. Salto avant groupé ou carpé.
 Salto fwd. tucked or piked.
 Mortal adelante agrupado o en carpa.



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

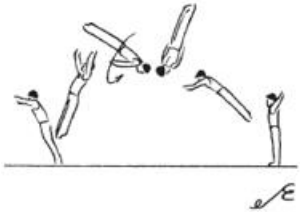
Mulighed for stick-it bonus.

Link

TRIN 8 - Revideret januar 2018

Obligatoriske elementer

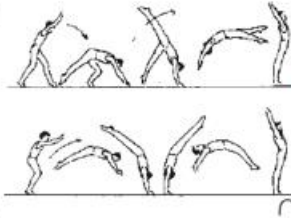
26. Salto arrière tendu avec 1/1 t.
 Salto bwd. str. with 1/1 t.
 Mortal atrás ext. con 1/1 g.



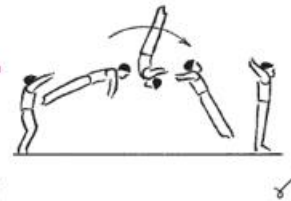
14. Appui rev. suisse du gr. écart, de l'éq. ou éq. écartée ou de couché faciale (2 s.).
 Swiss press from split, L-sit, strad. L-sit or front sup. (2 s.).
 Apoyo invertido suizo desde Spagat, ángulo o ángulo piernas abiertas (2 s.).



7. Renversement avant.
 Forward handspring or fyspring.
 Paloma adelante o fic fac adelante.



20. Salto avant tendu.
 Salto fwd. stretched.
 Mortal adelante extendido.



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

Mulighed for stick-it bonus.

Link