

Barre
Generelt (-) = Elementet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand
TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse Stående ophop direkte til 5 sving (fødderne over barrehøjde i fremad og bagud svinget) - ved 5. bagud sving føres benene strakt ud over siden - landing til stå.
Bemærkning Kroppen skal være helt strakt i fremad og let svajet i bagud svinget.
Link
TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse Stående ophop til støt for enden af barren - vandre ind til midten af barren med strakt krop - katete med bøjede ben (-) - udretning fremad og 5 sving (fødderne i vandret i fremad og bagud svinget) - ved 5. bagud sving føres benene strakt ud over siden (fødderne over vandret) - landing til stå.
Bemærkning Kroppen skal være helt strakt i fremad og let svajet i bagud svinget.
Link
TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse Fra springbræt stående ophop direkte til 3 sving i hæng (benene bøjes lidt i hvert fremsving) - Ved 3. bagudsving indtræk til overarmshængende - sving fremad i overarmshæng og spred benene op på barrestængerne samtidigt med at armene strækkes, så man sidder med spredte ben i støt - Bøj benene og vip op til bensamling med strakte ben - 3 sving - ved 4. bagud sving føres benene strakt ud over siden (fødderne skal være over 45 grader) - landing til stå.
Bemærkning Kroppen skal være helt strakt i fremad og let svajet i bagud svinget.
Link

TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Fra springbræt stående ophop til støt og direkte til 3 sving - i det 4. fremad sving spredes benene til siddende - Slip med hænderne og tag fat i barren foran benene - bonus 1 - sving benene strakte bagud og saml dem i let svaj - sving frem til katete (-) - høj udretning fremad til 2 sving - Ved 3. bagud sving føres benene strakte ud over siden (fødderne over vandret og imod h.st) - bonus 2 - landing til stå.
Bonus 1
En ½ opstemning til samlede ben vandret og kroppen lodret.
Bonus 2
Det 3. bagud sving føres op til flygtig håndstand før landing til stå.
Bemærkning
Link
TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Fra springbræt stående ophop direkte til 2 sving i hæng - ved det 2. bagud sving indtræk til overarmshængende - Ved 1. fremad sving på overarmene føres benene op i kip stilling - vip ud og ved 1. bagud sving på overarmene indtræk til støt - 3 sving (fødderne over vandret) - bonus 1 - Ved 3. bagud sving føres benene strakte ud over siden igennem h.st - bonus 2 - landing til stå.
Bonus 1
1 af de 3 sving føres helt til h.st.
Bonus 2
Stå i 3 sekunder i h.st. før til landing til stå.
Bemærkning
Link

TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Fra springbræt stående ophop til langkip for enden af barren - 1 sving - 2. bagudsving svinges ned til moy til overarmene - bonus 1 - ved 1. bagudsving indtræk til støt - 1 sving - Ved 1. bagudsving i støt spredes benene til fremføring til udvendig katete (-) - ½ opstemning til samlede ben i vandret og kroppen lodret - bonus 2 - 2 sving til h.st. - Ved 3. fremad sving føres benene forlæns udover barrestængerne med en halv vending - Landing til stå.
Bonus 1
Ved det 2. bagudsving svinges der til håndstand og derefter moy til overarmene
Bonus 2
Opstemning til håndstand der holdes i 3 sekunder
Bemærkning
Link

TRIN 7 - Revideret februar 2018

Obligatoriske elementer

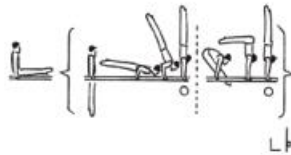
A₁

7. Toutes les équerres (2 s.).
Any L-sit on 1 or 2 rails (2 s.).
Cualquier ángulo (2 s.).



B₁

26. S'élever corps t., bras fl. ou corps fl., bras t. à l'appui renversé, dans 1 ou 2 barres (2 s.) aussi j. écartés.
Any press w. bent arm str. body, or str. arm bent' body to hdst., on 1 or 2 rails (2 s.) also straddled.
Elev. cuer. y b. flex. o cuer. flex. b. ext. al ap. inv., en 1 o 2 bandas (2 s.) también piernas ab.



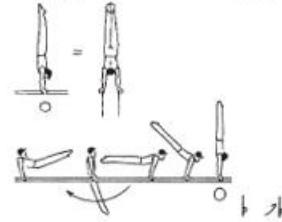
A₃

61. Bascule d'élan un ou deux barres.
Glide kip one or two rails.
Báscula de impulso una o dos bandas.



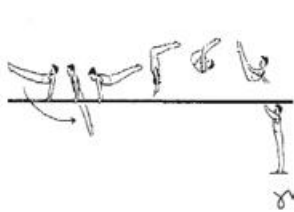
A₁

1. Toute appui renversé sur 1 ou 2 b. (2 s.).
Any handstand on 1 or 2 rails (2 s.).
Todo apoyo invertido en 1 o 2 bandas (2 s.).



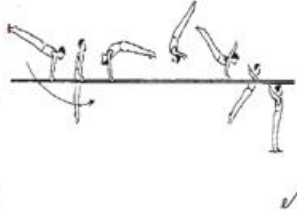
A₄

1. Salto avant carpé ou tendu.
Salto fwd. piked or stretched.
Mortal adelante en carpa o extendido.



A₄

19. Salto arrière carpé ou tendu.
Salto bwd. piked or str.
Mortal atrás en carpa o extendido.



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

Det er tilladt at lave 1 mellemsving, før et sving til håndstand.

Link

TRIN 8 - Revideret februar 2018

Obligatoriske elementer

A₂

1. Établissement en avant à l'appui.
Forward uprise to support.
Dominación ad. al apoyo.



A₃

97. Bascule allemande à l'appui brachial.
Cast to upper arm hang.
Ballestón alemán a braquial.



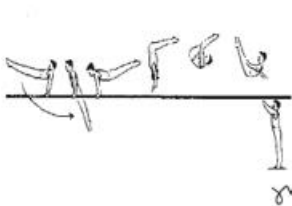
B₁

26. S'élever corps t., bras fl. ou corps fl., bras t. à l'appui renversé, dans 1 ou 2 barres (2 s.) aussi j. écartés.
Any press w. bent arm str. body, or str. arm bent body to hdst., on 1 or 2 rails (2 s.) also straddled.
Elev. cuer. y b. flex. o cuer. flex. b. ext. al ap. inv., en 1 o 2 bandas (2 s.) también piernas ab.



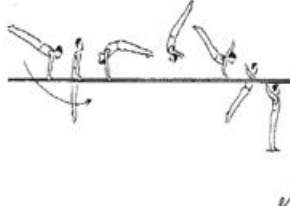
A₄

1. Salto avant carpé ou tendu.
Salto fwd. piked or stretched.
Mortal adelante en carpa o extendido.



A₄

19. Salto arrière carpé ou tendu.
Salto bwd. piked or str.
Mortal atrás en carpa o extendido.



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

Link