

Långkip	Vipp minst 30° från handstående	Holmnära övning minst 30° från handstående	Långkip	Vipp till stående - fotsnurr framåt/ bakåt	Hångkip	Vipp minst 30° från handstående	Jättesväng bakåt	Mellanpendling-Hångkip	Vipp	Sträckt engelsman		
0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4 p	0,2	0,2	0,4	Mina avdrag	
											E-snitt	
											E-poäng	
											D-poäng	
											Penalty	
Nr	Namn						Summa: 2,8 p			Slutpoäng:		

Långkip	Vipp minst 30° från handstående	Holmnära övning minst 30° från handstående	Långkip	Vipp till stående - fotsnurr framåt/ bakåt	Hångkip	Vipp minst 30° från handstående	Jättesväng bakåt	Mellanpendling-Hångkip	Vipp	Sträckt engelsman		
0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4 p	0,2	0,2	0,4	Mina avdrag	
											E-snitt	
											E-poäng	
											D-poäng	
											Penalty	
Nr	Namn						Summa: 2,8 p			Slutpoäng:		

Långkip	Vipp minst 30° från handstående	Holmnära övning minst 30° från handstående	Långkip	Vipp till stående - fotsnurr framåt/ bakåt	Hångkip	Vipp minst 30° från handstående	Jättesväng bakåt	Mellanpendling-Hångkip	Vipp	Sträckt engelsman		
0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4 p	0,2	0,2	0,4	Mina avdrag	
											E-snitt	
											E-poäng	
											D-poäng	
											Penalty	
Nr	Namn						Summa: 2,8 p			Slutpoäng:		