

Nivå 5 och 4 ska använda svårigheter från Pool A.

Nivå 3 ska använda svårigheter från Pool B.

Nivå 2 får använda svårigheter från Pool B

Grupp	nr COP	Svårigheter - Pool A	Värde ej nivå5	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
A		Push ups on knees	0.05	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, knän i golvet, kroppen i utsträckt rak linje knä-huvud. Böj i armbågsleden till 90 grader vinkel=rak linje armbåge -axlar -armbåge. Sträck tillbaka med raka armar, ej låsta armbågsleder. Ingen annan kroppsdel i golvet utom som startläge, samt 90 grader i böjt läge för godkänd.
A		Lateral pushup on knees	0.1	<b>PUSH UP</b>	Start som ovan med armarna/händerna något inåt roterade, i andra fasen (böjda armbågar) flyttas kroppsvikten ut åt sidan med vikten på hela underarmen. Därefter tillbaka till andra läget. Sträck på armarna. Ingen kroppsdel utom fötter, knän, händer och böjd armbåge får toucha golvet för godkänd.
A	101	Push up	0,1	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armbåge. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet för godkänd.
A	102	One Leg Push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Start som ovan med en fot lyft från golvet, sträckt ben. Böj i armbågsleden till 90 grader vinkel=rak linje armbåge -axlar -armbåge. Sträck tillbaka med raka armar, ej låsta armbågsleder. Ingen kroppsdel utom händer o fot får toucha golvet för godkänd.
A	142	Wenson Push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet axelbrett, en fot i golvet, andra benet stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar- armbåge. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet för godkänd
A		Helicopter 1/2 -"sittande till sittande"	0,1	<b>HELICOPTER</b>	Sittande på golvet, utsträckta ben i vinkel minst 90 grader. Första benet korsar över det andra benet som startar rotationen, en arm på golvet i början av rörelsen. När det första benet gör en cirkel över kroppen lyfts armen och ryggen läggs i golvet o snurra ett 1/2-varv. Båda benen gör cirkel framför kroppen(nära). Fortsätt rotationen i 1/2-varv upp till sittande. Avsluta åt motsatt håll, hel cirkel på båda benen för godkänd.

Grupp	nr COP	Svårigheter - Pool A	Värde ej nivå5	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
B		Seated straddle support 1 leg lifted	0.05	<b>SUPPORT</b>	Sittandes i straddle position (ben minst i 90 grader) med båda händerna (handflator i golv) placerade framför dig, lyft valfritt ben. Håll båda benen raka, håll i minst två sekunder för godkänt.
B		Seated L support 1 leg lifted	0.05	<b>SUPPORT</b>	Sittandes i L position (benen ihop framför dig), händerna (handflator i golv) är placerade om var sin sida av benen, lyft valfritt ben. Håll båda benen raka. Håll i minst två sekunder för godkänt.
B		Straddle support 1 heel on floor 1 leg and hips lifted	0.1	<b>SUPPORT</b>	Ben i straddle position (ben minst 90 grader), båda händerna (handflator i golv) är placerade framför dig, lyft rumpa o valfritt ben. Endast händer samt en häl har kontakt med golvet. Håll båda benen raka genom hela elementet. Håll i minst två sekunder för godkänt.
B		L support 1 heel on floor 1 leg and hips lifted	0.1	<b>SUPPORT</b>	Ben i L position (benen ihop framför dig), händerna (handflator i golv) är placerade om var sin sida av benen, lyft rumpa o valfritt ben. Endast händer samt en häl har kontakt med golvet. Håll båda benen raka. Håll i minst två sekunder för godkänt.
B	102	Straddle support	0.2	<b>SUPPORT</b>	Ben i straddle position (ben minst 90 grader), båda händerna (handflator i golv) är placerade framför dig. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Håll i två sekunder för godkänt.
B	132	L-Support	0.2	<b>SUPPORT</b>	Ben i L position (benen ihop framför dig), händerna (handflator i golv) är placerade om var sin sida av benen. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Håll i två sekunder för godkänt.

Grupp	nr COP	Svårigheter - Pool A	Värde ej nivå5	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning:
C	182	Tuck Jump	0,2	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, knäna visar minst parallellt mot golvet, käna nära bröst. Kontrollerad landning med fötterna ihop.
C	193	Tuck Jump to split	0,3	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, knäna visar minst parallellt mot golvet, käna nära bröst. Kontrollerad landning i spagat med händerna på var sin sida av främre benet.
C		Hitch Kick	0,1	<b>KICK JUMP</b>	Upphopp från ett ben samtidigt som andra benet dras upp till böjt ben (tuck position), följande ben (upphoppsbenet) byts med första benet och dras upp mot 180 grader, gymnasten landar med en fot efter den andra och samlar ihop. 170 grader för godkänt.
C		Split leap 90 grader	0,05	<b>SLIT JUMP</b>	Från en fot, gymnasten visar spagat till minst 90 grader att sedan landar på den främre fot. 90 grader för godkänt.
C		Star Jump	0.05	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, armar och ben visar sjärna i luften, kontrollerad landning med fötterna ihop.
C		Straight jump (ljushopp)	0.05	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, visa sträckt position i luften, kontrollerad landning med fötterna ihop.
C		½ air turn	0.1	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, arm rörelse används till att förenkla rotation, visa sträckt position i rotation, kontrollerad landning med fötterna ihop. 180 grader för godkänt.
C	103	1/1 air turn	0.3	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat in hopp, upphopp från två fötter, arm rörelse används till att förenkla rotation, visa sträckt position i rotation, kontrollerad landning med fötterna ihop. 180 grader för godkänt.

Grupp	nr COP	Svårigheter - Pool A	Värde ej nivå5	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
D	112	Pancake Split Thourgh	0,2	<b>SPLIT</b>	Från frontal split, luta överkroppen fram mot golvet och fullfölj rörelsen med benen till liggande på mage. Minst 170 grader för att vara godkänd.
D		Incomplete Vertical Split	0,05	<b>SPLIT</b>	Från stående, ha kvar ett ben i golvet, det andra lyfts bakåt till vertikal splitt 135 grader. Händer i golvet bredvid ståbenet. Minst 135 grader för att vara godkänd, måste vara i vertikal linje.
D	121	Vertical Split	0.1	<b>SPLIT</b>	Från stående, ha kvar ett ben i golvet, det andra lyfts bakåt till vertikal splitt 180 grader. Händer i golvet bredvid ståbenet. Minst 170 grader för att vara godkänd, måste vara i vertikal linje.
D		Incomplete sagital split	0.05	<b>SPLIT</b>	En hand på varje sida om kroppen. Raka ben. Minst 135 grader för att vara godkänd.
D		Incomplete frontal split	0.05	<b>SPLIT</b>	Raka ben. Minst 135 grader för att vara godkänd.
D		sagital split	0.1	<b>SPLIT</b>	En hand på varje sida om kroppen. Raka ben. Minst 170 grader för att vara godkänd
D		frontal split	0.1	<b>SPLIT</b>	Händerna framför kroppen. Raka ben. Minst 170 grader för att vara godkänd
D		½ turn (on toe)	0.1	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 1/2 varv för godkänd.
D	142	1/1 turn	0,2	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 360 grader utan fall för godkänt.

Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
A	101	Push up	0,1	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armbåge. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet för godkänd.
A	102	1 Leg Push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, en fot i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader vinkel=rak linje armbåge -axlar -armbåge. Sträck tillbaka med raka armar, ej låsta armbågsleder. Ingen kroppsdel utom händer o fot får toucha golvet för godkänd
A	112	Straddle lateral push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i straddle på golvet med armarna inåtroterade, fötterna axelbrett isär, i andra fasen (böjda armbågar)flyttas kroppsvikten ut åt sidan med vikten på hela underarmen. Därefter tillbaka till andra läget. Sträck på armarna. Ingen kroppsdel utom fötter, knän, händer och böjd armbåge får toucha golvet för godkänd.
A	123	1 Leg Lateral Push up	0,3	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, en fot i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke med armarna inåtroterade, i andra fasen (böjda armbågar)flyttas kroppsvikten ut åt sidan med vikten på hela underarmen. därefter tillbaka till andra läget. Sträck på armarna. Ingen kroppsdel utom en fot händer och böjd armbåge får toucha golvet för godkänd.
A	132	Hinge Push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armbåge. Flytta vikten bakåt, armbågar i golvet, tillbaka till böjda armbågar m. händer i golvet. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet för godkänd.
A	133	1 Leg Hinge Push up	0,3	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet, axelbrett, en fot i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armbåge. Flytta vikten bakåt, armbågar i golvet, tillbaka till böjda armbågar m. händer i golvet. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o en fot får toucha golvet för godkänd.
A	142	Wenson Push up	0,2	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet axelbrett, utsträckt ben bak, och ett sträckt ben stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armbåge. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fot får toucha golvet för godkänd.
A	143	Wenson Hinge/Lateral Push up	0,3	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet axelbrett, en fot i golvet utsträckt ben, det andra benet stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Böj i armbågsleden till 90 grader - linje Flytta vikten bakåt/sidled, armbågar/e i golvet, tillbaka till böjda armbågar m. händer i golvet. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet för godkänd.

Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
A	153	Lifted Wenson Push up	0,3	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet axelbrett, en fot i golvet utsträckt ben, och ett sträckt ben stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Böj i armbågsleden till 90 grader - linje. Ingen kroppsdel utom händer får toucha golvet för godkänd.
A	154	Lifted Wenson Hinge/Lateral push up	0,4	<b>PUSH UP</b>	Händer i golvet axelbrett, en fot i golvet utsträckt ben, och ett sträckt ben stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Böj i armbågsleden till 90 grader - linje. Flytta vikten bakåt/sidled, armbågar/e i golvet, tillbaka till böjda armbågar m. händer i golvet. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer får toucha golvet för godkänd.
A		Plio push up	0.2	<b>EXPLOSIVE PU</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armåge. tyck ifrån till "airborn", landa samtidigt med händer o fötter. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet. "Airborn"-läge och landar samtidigt med händer o fötter för godkänd.
A	184	Explosive A-frame	0.4	<b>EXPLOSIVE PU</b>	Händer i golvet, axelbrett, fötter i golvet och kroppen utsträckt i linje fot-nacke. Böj i armbågsleden till 90 grader - linje armbåge-axlar-armåge. tyck ifrån till "airborn" och visa en pike position minst 90grader, landa samtidigt med händer o fötter. Sträck upp till raka armar, ej låst armbågsled. Ingen kroppsdel utom händer o fötter får toucha golvet.
A		Helicopter till Plankan	0,2	<b>HELICOPTER</b>	Sittande på golvet, utsträckta ben i vinkel minst 90 grader. Första benet korsar över det andra benet som startar rotationen, en arm på golvet i början av rörelsen. När det första benet gör en cirkel över kroppen lyfts armen och ryggen läggs i golvet. Båda benen gör cirkel framför kroppen(nära).Twista-Vrid kroppen 180 grader och landa i "plankan-läge"= push-up-position. Start o stopp i "samma" riktning, hel cirkel med båda benen för godkänd.
A	364	Helicopter	0,4	<b>HELICOPTER</b>	Sittande på golvet, utsträckta ben i vinkel minst 90 grader. Första benet korsar över det andra benet som startar rotationen, en arm på golvet i början av rörelsen. När det första benet gör en cirkel över kroppen lyfts armen och ryggen läggs i golvet. Båda benen gör cirkel framför kroppen(nära).Twista-Vrid kroppen 180 grader och landa i push-up-position. Start o stopp i "samma" riktning, hel cirkel med båda benen för godkänd.
A	374	Helicopter to Split	0,4	<b>HELICOPTER</b>	Sittande på golvet, utsträckta ben i vinkel minst 90 grader. Första benet korsar över det andra benet som startar rotationen, en arm på golvet i början av rörelsen. När det första benet gör en cirkel över kroppen lyfts armen och ryggen läggs i golvet. Båda benen gör cirkel framför kroppen(nära).Twista-Vrid kroppen 180 grader och landa i split med en hand på var sida om kroppen. Start o stopp i "samma" riktning, hel cirkel med båda benen för godkänd.

Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
B	102	Straddle support	0,2	<b>SUPPORT</b>	Ben i straddle position (ben minst 90 grader), båda händerna är placerade framför dig. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Håll i två sekunder för godkänt.
B	104	1/1 Straddle Support	0,4	<b>SUPPORT</b>	Ben i straddle position (ben minst 90 grader), båda händerna är placerade framför dig. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Roter 1/1 varv och håll i två sekunder för godkänt.
B	132	L-Support	0,2	<b>SUPPORT</b>	Ben i L position (benen ihop framför dig), händerna är placerade om var sin sida av benen. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Håll i två sekunder för godkänt.
B	134	1/1 L-Support	0,4	<b>SUPPORT</b>	Ben i L position (benen ihop framför dig), händerna (handflator i golv) är placerade om var sin sida av benen. Lyft kroppen med endast armarna, det är endast händerna som har kontakt med golvet. Håll benen raka o parallella med golvet. Roter 1/1 varv och håll i två sekunder för godkänt.
B	143	Straddle V-support	0,3	<b>V-SUPPORT</b>	Sitt med benen ihop, händer nära höfterna, lyft rumpan endast händer i golvet och visa "straddle" med benen (90 grader). Håll i två sekunder för godkänt.
B	173	Lifted Static Wenson Push up	0,3	<b>HORIZONTAL SU</b>	Händer i golvet axelbrett, utsträckt ben bak, och ett sträckt ben stödjande på övre delen av triceps (samma sida). Håll i två sekunder för godkänt.
C	182	Tuck Jump	0,2	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, knäna parallellt med golvet, knän nära bröst. kontrollerad landning med fötterna ihop. Ben parallellt med golvet för godkänd.

Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
C	184	1/1 Tuck jump	0,4	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, knäna parallellt med golvet, knän nära bröst. kontrollerad landning med fötterna ihop. 1/1 varv och ben parallellt med golvet för godkänd.
C	193	Tuck Jump To Split	0,3	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, utföra grupperat hopp med knäna nära bröstet. , landning i spagat med en hand på varje sida för godkänt.
C	194	½ Turn tuck jump to split	0,4	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, utföra grupperat hopp med knäna nära bröstet. , landning i spagat med en hand på varje sida för godkänt.
C	204	Tuck jump to Push up	0,4	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, utför grupperat hopp med knäna nära bröstet. , landning i push up position för godkänt.
C	223	Cossack jump	0,3	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, knäna parallellt med golvet, ett ben rakt och ett ben böjt. kontrollerad landning med fötterna ihop. Ben parallellt med golvet för godkänd
C	234	Cossack jump to split	0,4	<b>BENT LEG JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, utför cossack hopp, ett ben böjt och ett ben rakt, landning i spagat med en hand på varje sida för godkänt.
C	314	Straddle Jump	0,4	<b>STRADDLE JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, båda ben drags upp, ben gör straddle i luften. Landa kontrollerat med fötterna ihop. Benen parallellt med golvet för godkänt.
C		Scissors Kick	0,2	<b>KICK JUMP</b>	Upphopp från ett ben samtidigt som andra benet dras upp till minst 90 grader, följande ben (upphoppbenet) byts med första benet (sax) och dras upp mot 180 grader, gymnasten landa med en fot efter den andra och samlar samlar ihop. Första benet parallellt till golvet för godkänt.



Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
C		Scissors leap 1/2 turn -135grader	0,3	<b>Scissors leap</b>	Upphopp från en fot, hoppa uppåt samtidigt dras första benet upp mot 90 grader, kroppen vrids åt motsatt riktning som första benet. (vänster ben uppdraget/ vrida åt höger) 180 grader, sedan dras båda benen upp till att visa 135 grader spagat. medans benen dras ner gymnasten utförs en 180 graders vändning för att landa med fötterna ihop åt samma riktning som ingången. 135 grader för godkänt.
C		Scissors leap 1/1 turn - 135grader	0,4	<b>Scissors leap</b>	Upphopp från en fot, hoppa uppåt samtidigt dras första benet upp mot 90 grader, kroppen vrids åt motsatt riktning som första benet. (vänster ben uppdraget/ vrida åt höger) 360 grader, båda benen sedan dras upp till att visa 135 grader spagat. gymnasten landar kontrollerat i spagat med en hand på varje sida av kroppen i motsatt riktning som ingången. 135 grader för godkänt.
C		Scissors leap to split - 135grader	0,4	<b>Scissors leap</b>	Upphopp från en fot, hoppa uppåt samtidigt dras första benet upp mot 90 grader, kroppen vrids åt motsatt riktning som första benet. (vänster ben uppdraget/ vrida åt höger) 180 grader, båda benen sedan dras upp till att visa 135 grader spagat. gymnasten landar kontrollerat i spagat med en hand på varje sida av kroppen i motsatt riktning som ingången. 135 grader o en hand på varje sida om kroppen för godkänt.
C	384	Split Jump	0.4	<b>SPLIT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, visa spagat, kontrollerad landning med fötterna ihop.
C		Split leap 180 grader	0,2	<b>SPLIT JUMP</b>	Upphopp från en fot sedan visa spagat till minst 180 grader i luften, och landa på den ledande fot. 170 grader för godkänt.
C	103	1/1 Air Turn	0,3	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, Upphopp från två fötter, arm rörelse används till att förenkla rotation, kroppen är sträckt i luften samtidigt som en 360 vändning utförs kontrollerad landning med fötterna ihop.
C	113	½Air Turn to split	0,3	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, arm rörelse används till att förenkla rotation, kroppen är sträckt i luften samtidigt som en 180 vändning utförs, landning i spagat med en hand på varje sidan av kroppen för godkänt.

Grupp	nr CoP	Svårigheter - Pool B	Värde	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
C	114	1/1 airturn to split	0,4	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, arm rörelse används till att föreklna rotation, kroppen är sträckt i luften samtidigt som en 360 vändning utförs, landning i spagat med en hand på varje sidan av kroppen för godkänt.
C	123	Free Fall Airborn	0,3	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter, ljushopp framåt med sträckt kropp att landa med armar och fötter samtidigt i en armhävning. Ingen kroppsdel utom fötter och händer får nudda golvet för godkänd.
C	124	Free Fall ½ Airborn	0,4	<b>STRAIGHT JUMP</b>	Kontrollerat inhopp, upphopp från två fötter vänd ½ varv, ljushopp med sträckt kropp att landa med armar och fötter samtidigt i en armhävning. Ingen kroppsdel utom fötter och händer får nudda golvet för godkänd.
C		Switch split leap 1/2 turn- 135grader	0,3	<b>Switch leap</b>	Upphopp från en fot samtidigt dras det första benet upp mot 90 grader, när benet sänks kroppen vrider åt samma riktning som första benet. (vänster ben uppdraget/ vrider åt vänster) 180 grader, båda benen dras senas upp till att visa 135 grader spagat. Gymnasten landar på båda fötter åt motsatt riktning från ingången.
C		Switch split leap 1/2 turn to split - 135grader	0,4	<b>Switch leap</b>	Upphopp från en fot, samtidigt dras första benet upp mot 90 grader, när benet sänks kroppen vrider åt samma riktning som första benet. (vänster ben uppdraget/ vrida åt vänster) 180 grader, båda ben sedan dras upp till att visa 135 grader spagat. Gymnasten landar genom att ta emot med en hand på varje sida av kroppen i spagat position i motsatt riktning som ingången. 135 grader för godkänt.
D	103	Split roll	0,3	<b>SPLIT</b>	Från spagat, luta överkroppen mot frambenet benet och håll i det med raka armar. Snurra 360 grader. Minst 170 grader för att vara godkänd.
D	112	Pancake Split Thourgh	0,2	<b>SPLIT</b>	Från frontal split, luta överkroppen fram mot golvet och fullfölj rörelsen med benen till liggande på mage. Minst 170 grader för att vara godkänd.
D	121	Vertical Split	0,1	<b>SPLIT</b>	Från stående, ha kvar ett ben i golvet, det andra lyfts bakåt till vertikal splitt 180 grader. Händer till golvet brevid ståbenet. Minst 170 grader för att vara godkänd, måste vara i vertikal linje.

Grupp	nr COP	Svårigheter - Pool B	Värde ej nivå5	Familj	Kriterier/Att tänka på. Både för tränare samt bedömning
D	122	Free vertical split	0,2	<b>SPLIT</b>	Ett ben i golvet, det andra lyfts bakåt till vertikal splitt 180 grader. Händer i luften på var sin sida om ståbenet. Minst 170 grader för att vara godkänd, måste vara i vertikallinje.
D	142	1/1 turn	0,2	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 360 grader.
D	144	2/1 Turn	0,4	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 720 grader.
D	153	1/1 turn to vertical split	0,3	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 360 grader. Avsluta i vertical split.
D	164	1/1 turn to free vertical	0,4	<b>TURN</b>	Stå på tå på ett ben. Snurra 360 grader. Avsluta i vertical split utan händer i golvet.
D	224	1/1 Balance Turn	0,4	<b>BALANCE</b>	Snurr 360 grader med ben i sagittal eller frontal balans med support av en hand.
D	264	Illusion	0,4	<b>ILLUSION</b>	Från stående på ett ben, lyft ett ben och gör en 360 graders vertikal cirkel.
D	302	4 consecutive sagittal high legs kicks vertical	0,2	<b>KICK</b>	Fötter ihop. Fyra kickar i 180 grader. Minst 170 grader för godkänt.
D	303	4 consecutive sagittal high legs kicks vertical 1/1 turn	0,3	<b>KICK</b>	Fötter ihop. Fyra kickar i 180 grader. 1 varv, 360 grader. Minst 170 grader för godkänt.