

BARR		Sammanställning av element COP 2013-2016 v2		Borttaget element Ändring, tex EGR	Nytt element		
Grupp I Övningar i eller genom stödjande på 2 holmar							
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,3	E = 0,5	F = 0,6	G = 0,7	
1. Alla handstående på 1 eller 2 holmar	2. Böjarsving framåt med hopp och ½ vändning till stödjande (Kato)	3. Vändning fram till handstående på 1 eller 2 holmar	4. Volt bak m 3/4 vändning till 1 holme (Dimic)				
7. Piksittande	8. Vändning fram 1/1 till överarmshängande (Carminucci)		10. Vändning fram eller volt bakåt m 1/4 el 3/4 vändning till hst på en holme, även med ¼ eller ½ vändning i handstående (Bilozherov – Peters) (Dimic)				
13. Spricka framåt till stöd eller piksittande	14. Spricka bakåt till handstående			16. ¼ diamidov med hopp bakåt ner till hängande på 1 holme (De Freitas)			
19. Spricka bakåt till stödjande	20. Spricka bakåt med volt framåt till överarmshängande	21. Framsving 1/1 eller 5/4 vändning till handstående (Diamidov)		22. Diamidov med ½ vändning till handstående	23. Diamidov med 5/4 vändning eller mer till handstående (Pegan)		
	26. Press till handstående med böjda armar och rak kropp eller raka armar i pik eller bendlinje till handstående (2s) på 1 eller 2 holmar	27. Makuts till överarmshängande eller ¼ diamidov och ¼ healy tillbaka till stöd.			29. ¼ Diamidov och ¼ Healy på andra armen till stödjande (Makuts)	30. 5/4 Diamidov genom handstående och Healy till stödjande (Zonderland)	
	32. Framsving till handstående hopp till stödjande (Carballo)	33. Volt bakåt till handstående (B till 1 holme > 1s = Rumbuts)	34. Volt bakåt med spricka till stöd		35. Zonderland till överarmshängande		
	44. Handstående med ½ vändning och Healy till stöd	39. Volt bakåt med ½ skruv till överarmshängande (Toumilovich)	40. Dubbel volt bakåt grupperad till överarmshängande (Morisue)		41. Dubbel volt bakåt pikerad till överarmshängande (Huang Liping)		
	56. Vändning bak till stöd	45. Handstående med ¼ vändning och Healy till stödjande (Brändström)	46. 3/2 volt bakåt med ½ skruv till överarmshängande (Suarez)				
	62. Healy till överarmshängande	51. Vändning bak med spricka till stöd	52. Volt bakåt m 1/4 vändning till hst på en holme (Peters)				
	68. Baksving med ½ hoppvändning till handstående	57. Vändning bak genom handstående (Novikov)					
	73. Handstående ½ vändning framåt (även 2s) (övertvändning)	63. Från handstående på 1 holme Healy till överarmshängande	64. Från handstående på 1 eller 2 holmar healy till stöd (Healy)		65. Efter en sving till handstående minst 8. Healy till stödjande		
	79. Handstående ½ vändning bakåt (även 2s) (undervändning)	66. Baksving med ½ hoppvändning till handstående	69. Baksving med ½ hoppvändning till handstående		70. Baksving med 1/1 hoppvändning till handstående (Gatson 1)		
		87. Från handstående volt framåt till stöd eller från handstående med vridet grepp inrullning till stöd (Carballo 2)			89. 5/4 volt framåt i grenpik genom stöd till hängande eller direkt till hängande (Lee Chol Hun / Sasaki)		
		92. 5/4 volt framåt grupperad eller pikerad till överarmshängande	93. Volt framåt till stöd	94. 5/4 volt framåt i grenpik till överarmshängande	95. 5/4 volt framåt i grenpik till böjarmstöd		
		98. Volt ur framåt grupperad eller pikerad med ¼ skruv till hängande på 1 holme	99. På änden volt framåt grupperad eller pikerad till hängande	100. Dubbel volt framåt grupperad till överarmshängande	101. Dubbel volt framåt pikerad till överarmshängande		
103. 1 Krets eller thomaskrets på änden	104.1 barren eller på änden vänd utåt i krets eller thomaskrets	105. På änden ryssvändning 360° (Delesalle)	106. Thomaskrets till handstående		107. Volt framåt med 1/1 skruv till överarmshängande (Urzica)		
		111. Thomaskrets till handstående	117. Thomaskrets med ½ vändning till handstående				
Grupp II Övningar från överarmshängande							
1. Uppstämning fram till stöd	2. Uppstämning fram spricka till handstående		4. Uppstämning fram med ½ vändning till handstående	5. Uppstämning fram med 1/1 vändning till handstående (Richards)			
7. Uppstämning fram med ¼ vändning till hängande på 1 holme	8. Rullning bak med ½ vändning till stöd eller uppstämning fram Kato (Watanabe)			11. Uppstämning fram Makuts till överarmshängande			12. Uppstämning fram Makuts (Tsolakidis 1)
	14. Rullning bakåt till handstående med raka armar						18. Uppstämning fram 3/2 vändning till handstående (Tsolakidis 2)
	20. Volt bakåt med spricka framåt till överarmshängande	21. Volt bakåt med spricka framåt till stöd	22. Volt bakåt grupperad med ½ skruv till överarmshängande (Harada)	23. Dubbel volt bakåt grupperad till överarmshängande (Dimitrenko)			24. Dubbel volt bakåt pikerad till överarmshängande (Li Xiaopeng)
	26. Uppstämning bak till handstående, även med ½ vändning	27. Uppstämning bak ½ hoppvändning	28. Uppstämning bak ¼ hoppvändning till 1 holme				
	32. Uppstämning bak ½ vändning spricka bakåt till överarmshängande	33. Uppstämning bak ½ vändning spricka bakåt till stödjande					
	38. Uppstämning bak med ½ vändning till stödjande	39. Uppstämning bak med 5/4 volt grupperad, pikerad eller grenpikerad till överarmshängande (Yamawaki)	40. Uppstämning bak med 5/4 volt pikerad till stödjande				
43. Uppstämning bak spricka framåt eller sidoflankning till böjarmstödjande	44. Uppstämning bak spricka framåt eller sidoflankning till stöd						
Grupp III Hängande på 1 eller 2 holmar							
		3. Moy till stöd Svng framåt, spricka bakåt till återtag med rak kropp i böjarmstöd eller överarmshängande	4. Moy pikerad med spricka bakåt till handstående (Tippelt)	5. Framsving spricka bakåt med återtag horisontellt med rak kropp (Bhavsar)			
	8. Moy pikerad spricka bakåt med ½ vändning till överarmshängande (även samlade ben)	9. Moy pikerad med 1/1 skruv till överarmshängande (Nolet)	10. Tippelt volt framåt grupperad, pikerad eller grenpikerad till överarmshängande				
		15. Moy till stöd, även med bibehållet grepp					
		21. Jättesväng till handstående eller med vrängning till handstående (även med ¼ eller ½ vändning)	22. Jättesväng till handstående på 1 holme minst 1 sek (Plasecky)				
		27. Jättesväng m 1/4 el 1/2 till handstående	28. Jättesväng diamidov till handstående	29. Jättesväng 5/4 eller 3/2 diamidov till handstående			
	32. Nersving volt bakåt sträckt till hängande	33. Jättesväng bakåt med ½ vändning till överarmshängande (Gushiken)	34. Jättesväng bakåt med ½ vändning till stöd (Marinitch)				36. Belle med 1/1 skruv (Quintero)
	38. Jättesväng spricka framåt till överarmshängande	39. Jättesväng spricka framåt till stöd (Korolev)	40. Jättesväng dubbel volt bakåt grupperad till överarmshängande (Belle)	41. Belle pikerad			
		45. Jättesväng volt bakåt med ½ skruv till hängande på änden (Chartrand)	46. Jättesväng volt bakåt grupperad eller pikerad med ½ skruv till överarmshängande	47. Jättesväng volt bakåt grupperad eller pikerad med ½ skruv till stöd (Torres)			48. Jättesväng med ½ vändning 3/2 volt framåt till överarmshängande (Tanaka)
49. Långkipp till stöd på 1 eller 2 holmar	50. Långkipp med ½ vändning till stöd	51. Långkipp bakåt till handstående					
	56. Långkipp spricka bakåt till handstående på 1 eller 2 holmar						
	62. Långkipp genom grenpiksittande till handstående på 1 holme	63. Långkipp genom piksittande till handstående på 1 holme	64. Långkipp genom piksittande till handstående och hopp med ¼ vändning eller mer				
	68. Långkipp genom spetspiksittande hopp med ½ vändning till hängande på andra holmen (Li Donghua)						
Grupp IV Undersvingar							
1. Undersving till överarmshängande	2. Undersving till stöd	3. Hjulupp med ½ vändning till överarmshängande	4. Hjulupp med ½ vändning till stöd				
	8. Undersving ½ vändning till överarmshängande	9. Undersving ½ vändning till stöd	10. Hjulupp till handstående eller med vrängning (örmtag) med hopp till handstående	11. Hjulupp med ¼, ½ eller ¾ vändning till handstående			12. Hjulupp med 5/4 vändning till handstående (Zhou Shixiong)
	20. Undersving med vändning till hängande	15. Undersving spricka bakåt till handstående (Arican)		17. Hjulupp med ¾ vändning till handstående	18. Hjulupp 1/1 vändning till handstående (Teng Hai Bin)		
	26. Undersving framåt med ½ vändning till stöd	21. Hjulupp spricka framåt till stöd		23. Hjulupp till handstående på 1 holme (minst 1 sek) (Chiarlo)			
25. Undersving framåt till stöd	32. Hjulupp på en holme till handstående hopp till andra holmen		28. Hjulupp volt bakåt till överarmshängande (Tejada)				
			34. Hjulupp med ¼ vändning till handstående				
			40. Stalder till handstående på 1 holme				
Grupp V Avhopp							
1. Volt ur framåt pikerad eller sträckt	2. Volt ur framåt pikerad eller sträckt med ½ skruv	3. Volt ur framåt pikerad eller sträckt med 1/1 eller 3/2 skruv	4. Volt ur framåt pikerad eller sträckt med 2/1 eller 5/2 skruv	5. Dubbel volt ur framåt grupperad	6. Dubbel volt ur framåt pikerad (Belyavskiy)		
		9. Dubbel volt ur framåt grupperad på änden			12. Dubbel volt ur framåt ½ skruv eller ¾ skruv dubbel volt bakåt		
13. Volt ur bakåt pikerad eller sträckt	14. Volt ur bakåt pikerad eller sträckt med ½ skruv	15. Volt ur bakåt pikerad eller sträckt med 1/1 eller 3/2 skruv	16. Volt ur bakåt sträckt med 2/1				
			22. Volt ur framåt ½ skruv volt bakåt (Roethlisberger)				
	26. Dubbel volt ur bakåt grupperad på änden	27. Dubbel volt ur bakåt grupperad	28. Dubbel volt ur bakåt pikerad				30. Dubbel volt ur bakåt grupperad med 1/1 skruv (Hiroyuki Kato)
31. Från hängande på änden volt bakåt sträckt	32. Från hängande på änden dubbel volt bakåt grupperad	33. Från hängande på änden dubbel volt bakåt pikerad	34. Från hängande på änden dubbel volt bakåt grupperad med 1/1 skruv				

sammansatt av Stefan Agnvall för MTK.