

FRISTÅENDE		Sammanställning av element COP 2013-2016 v2		Borttaget element Ändring, tex EGR	Nytt element		
Grupp I Icke-akrobatiska element							
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,3	E = 0,5	F = 0,6	G = 0,7	
1. Hst sänkn. till pik/grenpik (2s)	2. Spetspik (2s)	3. Manna (2s)					
7. Brytn t hst delade raka ben(2s)	8. Pikbrytn t hst (2s) el rakkroppsbkr m böjda armar t hst (2s)	9. Spetspik (2s) brytn till hst (2s)	10. Manna (2s), brytn till hst (2s), äv m delade ben				
13. Från magliggande rullning framåt till handstående (2s)	14. Från spagat, grenpik eller framlutande brytning till handstående (2s)	15. Från Manna (2s) tryck med vrängning genom handstående	16. Från Manna (2s) tryck med vrängning till handstående (2s)				
19. Handstående (2s)	20. Hst sänkn t överkors (2s) eller rullning bak till överkors (2s)	21. Brytning till överkors (2s)					
25. Stödvåg m delade ben (2s)	26. Stödvåg (2s)	27. Svala (2s)					
31. ½ eller 1/1 vändning. i eller till handstående	32. Från stödvåg med delade ben (2s) press till handstående (2s)	33. Från stödvåg (2s) press till handstående (2s)	34. Från svala (2s) press till överkors (2s)				
37. Från pik etc. vändning bakåt till stående.							
49. Brygga bakåt från stående eller baklutande (Menichelli)	44. Endorullning till hst (2s)	45. Endorullning i pik till handstående (2s)					
55. Brygga framåt							
61. Spagat eller splitt (2s)							
67. Våghalvstående (2s)	68. Våghalvstående (2s) 180° bendelning utan händerna.						
73. Hopp fram t framlutande (äv. 1/1) eller hopp t hst (äv. m ¼ och ½)	74. Hopp framåt m 2/1 till framlutande						
79. Hopp bakåt m ½ skruv till framlutande	80. Hopp bakåt m 1 ½ skruv till framlutande	81. Hopp bakåt m 2 ½ skruv till framlutande					
85. Flick-flack t framlut el magligg.	86. Hopp bakåt i pik utsträckning till framlutande äv. med 1/1 skruv						
91. Butterfly	92. Butterfly m 1/1 skruv	93. Butterfly m 2/1 skruv					
97. Breakdance-varianter							
103. 2x krets eller thomaskrets	104. Krets el thomaskrets t hst	105. Krets el thomaskrets t hst fortsätta m krets el thomaskrets	106. Thomaskrets t hst, hopp bak vändn i hst och fortsätta med thomaskrets				
	110. Nersänkning till krets eller thomaskrets						
115. Thomaskrets med ½ spindel	116. Thomaskrets med 1/1 spindel	117. Thomaskrets med 1/1 spindel till handstående					
	122. Thomaskrets med ½ spindel till handstående		124. Thomaskrets med 1/1 spindel till handstående och fortsätta med thomaskrets				
127. Ryssvändning 360° eller 540°	128. Ryssvändning 720° eller 900°	129. Ryssvändning 1080° (Gogoladze)					
133. Rullning bak genom hst	134. Rullning bakåt m hopp och 1/1 vändning genom hst						
139. Spricka framåt till framlutande eller							
Grupp II Akrobatik framåt							
1. Nack- eller huvudvölt							
7. Nack- el. huvudkipp m ½ vändn. till hst eller m 1/1 vändn. till framlutande			10. Överslag volt grp till stående (Morandi)				
13. Handvölt	14. Handvölt till framlutande	15. Överslag volt grp/pik till rullning (Marinich)	16. Marinich sträckt				
19. Flygande kullerbytta	20. Flygande kullerbytta m 1/1 el Hopp fram 1/1 t handvölt	21. Flygande kullerbytta m 2/1 skruv					
25. Volt fram grp el pik		27. 1 ½ volt fram grp/pik t rulln	28. Dubbel volt framåt grp	29. Dubbel volt framåt pik			
31. Tjeckvölt			34. Dubbel volt fram grp m ½	35. Dubbel volt fram pik m ½			
	38. Volt framåt sträckt	39. Volt fram str till framlut	40. 1 ½ volt fram str till				
	44. Volt framåt ½ skruv	45. Volt framåt 1/1 skruv	46. Volt framåt 2/1 skruv	47. Volt framåt 2 ½ skruv	48. Volt framåt 3/1skruv		
		51. Volt framåt 1 ½ skruv					
	56. Volt fram grp el pik t framlut	57. Volt fram m 1/1 till framlut	58. 1 ½ volt fram i grp el pik t rullning (Van Roon)				
Grupp III Akrobatik bakåt							
1. Volt bak grp el. pik		3. Dubbel volt bakåt grupperad	4. Dbl volt bak grp m 1/1 el 3/2 (Tsukahara) +Hypolito grp	5. Dbl volt bak grp m 2/1 el 5/2		6. Dbl volt bak grp m 3/1 skruv	
	8. Volt bakåt till spagat	9. Volt bakåt m 1/1 skruv till spagat				12. Trippel volt bakåt (Ljukin)	
13. Flick-Flack	14. Tempovolt bakåt	15. Dubbel volt bakåt i pik	16. Dbl volt bak pik 1/1 el 3/2 + Hypolito pik			18. Volt bak str m 2/1 skruv volt bak pikerad. (Kolyvanov)	
	20. Volt bakåt sträckt		22. Dubbel volt bakåt sträckt	23 Dbl volt bak str 1/1 el 3/2 +Hypolito	24. Dbl volt bak str 2/1 el 5/2		
	26. Volt bakåt m ½ skruv	27. Volt bakåt m 3/2 skruv	28. Volt bakåt m 5/2 skruv	29. Volt bakåt m 7/2 skruv			
	32. Volt bakåt m 1/1 skruv	33. Volt bakåt m 2/1 skruv	34. Volt bakåt m 3/1 skruv		36. Volt bakåt m 4/1 skruv		
Grupp IV Akrobatiska övningar sidledes, bakåthopp med ½ vändning till volter framåt och framåthopp med ½ vändning till volter bakåt.							
1. Hopp bak m ½ skruv till rullning	2. Hopp bak m 3/2 skruv till rullning	3. Hopp bak m 5/2 skruv till rullning					
7. Hopp bak m ½ skruv t handvölt	8. Hopp bak m ½ volt frm grp el pik (Twist)		10. Hopp bak ½ dbl volt frm grp	11. Hopp bak ½ dbl volt frm pik	12. Hopp bak ½ dbl volt frm str (Tamayo)		
	14. Hopp bak m ½ volt frm str		16. Hopp bak ½ dbl volt frm grp m ½	17. Hopp bak ½ dbl volt frm pik m ½	18. Hopp bak ½ dbl volt frm pik el str 1/1 (Hypolito)		
	20. Hopp bak m ½ volt fram grp el pik t framlutande	21. Hopp bak m ½ skr t 3/2 volt fram grp el pik t rullning	22. Hopp bak m ½ skr t 3/2 volt fram str t rullning (Wu Guonian)	23 Hypolito grp	24. Hopp bak ½ dbl volt frm pik m ½ (Penev)		
			28. Hopp bakåt med 3/2 volt grupperad med 3/2 skruv till rullning (Tomas)	29. Tomas sträckt (Korobchynski)			
	32. Hopp fram ½ volt bakåt		34. Hopp fram ½ dbl volt bak grp el pik (Deferr)				
43. Sidsalto grupperad eller pikerad	44. Sidsalto str	45. Dubbel sidsalto grupperad	46. Dubbel sidsalto pikerad				
	50. Sidsalto ½	51. Sidsalto 1/1					
		57. Bendelad 3/2 volt bakåt m ¾ skruv till rullning (Li Yuejiu)		59. Dubbel volt bakåt bendelad med 1/1 skruv (Lou Yun)			