

RÄCK		Sammanställning av element COP 2013-2016 v2		Borttaget element Ändring, tex EGR	Nytt element		
Grupp I Svingar i hängande med eller utan vändningar							
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,3	E = 0,5	F = 0,6	G = 0,7	
1. Uppstämning bak till handstående	2. Uppstämning bak till handstående med 1/1 vändning, även till tvetag	3. Uppstämning bak i övertag till handstående med 1/4 vändning					
7. Uppstämning bak med 1/2 vändning till handstående	8. Baksving med piruett till hängande	9. Baksving med piruett till stödjande					
13. Jättesväng framåt	14. Jättesväng framåt med 1/1 vändning till tvetag	15. Jättesväng framåt med 1/1 vändning till dubbelt örtag					
19. Jättesväng framåt med 1/2	20. Jättesväng framåt med hopp, även med 1/2 hoppvändning	21. Jättesväng framåt med 1/1 hoppvändning					
	26. Jättesväng framåt på en arm	27. På en arm jättesväng framåt med 1/1 vändning till örn och 1/1 vändning tillbaka till undertag (Zou Li Min)					
31. Jättesväng bakåt	32. Jättesväng bakåt på en arm						
37. Jättesväng bakåt med 1/2							
43. Jättesväng bakåt med hopp till undertag	44. Jättesväng bakåt med hopp	45. Jättesväng bakåt med 1/1 hoppvändning (Quast)	46. Jättesväng bakåt med 2/1 hoppvändning				
	50. Jättesväng bak 1/2 till örn	51. Framsving med 1/1 vändning till örtag					
	56. Jättesväng bakåt med hopp till örtag						
	62. Jättesväng bakåt med 1/2 hoppvändning till örtag	63. Jättesväng bakåt med 3/2 hoppvändning till tvetag eller undertag	64. Jättesväng bakåt med 3/2 hoppvändning till dubbelt örtag (Rybalko)				
Grupp II Flygelement							
1. Sittsväng framåt spricka till hängande eller stödjande	2. Sittsväng framåt spricka till handstående	3. Sittsväng framåt spricka med 1/2 vändning till handstående (Carballo)	4. Carballo med 1/2 vändning till mixat örtag (Quintero)	5. Carballo med 1/2 vändning till dubbelt örtag			
	8. Uppstämning bak spricka framåt till draghängande	9. Uppstämning bak bendedlat fiskhopp 1/2 vändning till hängande (Markelov)	10. Markelov med samlade ben (Yamawaki)	11. Yamawaki med 1/1 skruv (Walstrom)			
		15. Framsving hopp bakåt pikerad eller grenpikerad till hängande (Tkachev)	16. Tkachev sträckt	17. Tkachev sträckt med 1/2 skruv till mixat örtag och uppstämning bak (Moznik)	18. Tkachev sträckt med 1/1 skruv (Liukin)		
			22. Tkachev med 1/2 vändning till mixat örtag till uppstämning bak till handstående (Lynch)	23. Tkachev med 1/2 skruv till dubbelt örtag (Kulesza)			
	26. Uppstämning bak hopp i pikerad med 1/2 vändning till hängande (Voronin)	27. Tkachev från stalder, fotsväng eller hjulupp (Piatti)	28. Piatti sträckt	29. Piatti sträckt med 1/2 skruv till mixat örtag och uppstämning bak			
	32. Överhopp till hängande	33. Piatti med samlade ben	34. Piatti med 1/2 skruv till mixat örtag och uppstämning bak		36. Piatti sträckt med 1/1 skruv (Suarez)		
		39. Baksving volt framåt grupperad, pikerad eller grenpikerad, även från örtag (Jäger)	40. Jäger sträckt, även från örtag (Balabanov)	41. Jäger sträckt med 1/1 skruv, även från örtag (Winkler - Pogorelev)			
			46. Sving framåt multvolt grenpikerad till hängande (Xiao Ruizhi)	47. Yamawaki med 1/2 skruv till mixat örtag och uppstämning bak (Muñoz - Pozzo)			
			52. Volt framåt över stängen grupperad eller grenpikerad, även från örtag (Gaylord)	53. Gaylord med 1/2 skruv (Pegan)			
		57. Tjecksväng spricka bakåt till hängande		59. Gaylord pikerad	60. Pegan pikerad		
		63. Framsving volt bakåt grenpikerad med 1/2 skruv till hängande (Deltchev)				66. Kovacs sträckt med 1/1 skruv (Cassina)	
		69. Framsving volt bakåt pikerad med 1/2 skruv till hängande (Gienger)		71. Gienger med 1/1 skruv (Deff)			
		75. Stalder 1/2 vändning flankning åt sidan bakåt till hängande (Janssen)	76. Volt bakåt grupperad med 1/2 skruv över stängen	77. Volt bakåt pikerad med 1/2 skruv över stängen (Gaylord 2)		78. Volt bakåt pikerad med 1/1 skruv över stängen (Pineda)	
			82. Volt bakåt grupperad över stängen (Kovacs)	83. Kovacs pikerad			
				89. Kovacs sträckt	90. Kovacs med 1/1 skruv (Kolman)		
						96. Kovacs med 3/2 skruv (Shaham)	
Grupp III Stångnära övningar							
1. Kipp till handstående, även med 1/2 vändning	2. Hjulsväng framåt till handstående (Weiler)	3. Weiler 1/1 vändning till mixat grepp	4. Weiler 1/1 vändning till dubbelt örtag				
7. Från hängande eller stödjande hjulupp genom handstående							
13. Från hängande eller stödjande hjulupp genom handstående med 1/2 vändning	14. Från hängande eller stödjande hjulupp genom handstående med 1/2 vändning till örtag						
19. Från hängande eller stödjande hjulupp med hopp till handstående	20. Från hängande eller stödjande hjulupp med 1/2 hoppvändning genom handstående						
	26. Sittsväng framåt grenpikerad eller pikerad till handstående (Endo)						
	32. Endo med 1/2 vändning genom handstående	33. Endo med 1/1 vändning genom handstående till mixat grepp	34. Endo med 1/1 vändning genom handstående till dubbelt örtag				
	38. Sittsväng bakåt grenpikerad eller pikerad till handstående (Stalder)	39. Stalder med 1/1 hoppvändning genom handstående	40. Stalder med 3/2 hoppvändning genom handstående till mixat örtag	41. Stalder med 3/2 hoppvändning genom handstående till dubbelt örtag			
	44. Stalder 1/2 vändning	45. Stalder 1/2 vändning genom handstående med dubbelt örtag	46. Stalder med 1/1 hoppvändning genom handstående till dubbelt örtag				
	50. Stalder med hopp genom handstående	51. Stalder med hopp genom handstående till örtag					
Grupp IV Örtag och dorsalt arbete							
	2. Örnstakt över 45	3. Örnstakt till hst	4. Örnstakt med 1/2 vändning genom handstående i övertag	5. Örnstakt med 1/1 vändning genom handstående i undertag			
	8. Örnstakt m. 1/4 över horisontal		10. Örnstakt hopp genom handstående till under- eller övertag				
	14. Örnsväng	15. Ryssväng	16. Örnstakt 1/1 vändning genom handstående i mixat grepp				
		21. Örnsväng med 1/1 vändning genom handstående i mixat grepp					
25. Kast bakåt till draghängande	26. Uppstämning fram från draghängande (Steineman)	27. Genomhukning sittsväng bakåt kast bakåt till draghängande	28. Jättesväng i draghängande (Tjecksväng)				
31. Jättesväng bakåt i vrängt läge vrängning tillbaka till handstående (Skoumal)	32. Steineman med 1/2 vändning till stödjande (Ono)	33. Steineman med genomhukning bakåt till handstående (Köste)	34. Tjecksväng 1/2 vändning till jättesväng framåt				
	38. Steineman med sidflankning till stödjande eller hängande	39. Endo i örtag genom handstående	40. Endo i örtag med 1/1 vändning genom handstående i undertag eller mixat grepp				
Grupp V Avhopp							
1. Volt framåt pikerad eller sträckt med 1/1 skruv (fransman)	2. Volt framåt pikerad eller sträckt med 1/1 eller 3/2 skruv	3. Volt framåt pikerad eller sträckt med 2/1 eller 5/2 skruv	4. Dubbel volt framåt grupperad eller pikerad även med 1/2 skruv	5. Dubbel volt framåt grupperad eller pikerad med 2/1 eller 5/2 skruv	6. Trippel volt framåt grupperad (Rumbutis)		
			9. Dubbel volt framåt sträckt, även med 1/2 skruv	10. Dubbel volt framåt sträckt, även med 1/2 skruv	11. Dubbel volt framåt sträckt med 1/1 eller 3/2 skruv		
		21. Dubbel volt framåt grupperad eller pikerad över stängen, även med 1/2 skruv	22. Dubbel volt framåt grupperad eller pikerad med 1/1 eller 3/2 skruv över stängen	23. Dubbel volt framåt sträckt med 1/1 eller 3/2 skruv			
25. Volt bakåt pikerad eller sträckt, även med 1/2 eller 1/1 skruv	26. Volt bakåt pikerad eller sträckt med 3/2 eller 2/1 skruv	27. Volt bakåt pikerad eller sträckt med 5/2 eller 3/1 skruv	28. Dubbel volt bakåt grupperad eller pikerad med 1/1 skruv (Tsukahara)	29. Dubbel volt bakåt sträckt	30. Dubbel volt bakåt sträckt med 2/1 skruv (Watanabe)	31. Dubbel volt bakåt sträckt med 3/1 skruv (Fedorchenko)	
	32. Dubbel volt bakåt grupperad eller pikerad	33. Dubbel volt bakåt sträckt	34. Dubbel volt bakåt sträckt med 1/1 skruv	35. Dubbel volt bakåt sträckt med 2/1 skruv	36. Dubbel volt bakåt sträckt med 2/1 skruv (Watanabe)	37. Dubbel volt bakåt sträckt med 3/1 skruv (Fedorchenko)	
		39. Dubbel volt bakåt sträckt	40. Dubbel volt bakåt sträckt med 1/1 skruv	41. Dubbel volt bakåt sträckt med 2/1 skruv (Watanabe)	42. Dubbel volt bakåt sträckt med 3/1 skruv (Fedorchenko)		
				47. Trippel volt bakåt, även över stängen			
	50. Dubbel volt bakåt grupperad eller pikerad över stängen (Straumann)	51. Dubbel volt bakåt grupperad eller pikerad med 1/1 skruv över stängen	52. Dubbel volt bakåt sträckt över stängen	53. Trippel volt bakåt pikerad (Fardan)			
		57. Dubbel volt bakåt sträckt över stängen	58. Dubbel volt bakåt sträckt med 1/1 skruv över stängen (Hayden)				
61. Fiskavhopp, samlad, delat eller med 1/2 skruv	62. Fiskavhopp med 1/1 eller 3/2 skruv		64. Fiskavhopp med 2/1 skruv		60. Trippel volt bakåt grupperad med 1/1 skruv (Belle)		

Sammanställt av Stefan Agnvall för MTK.