

RINGAR		Sammanställning av element COP 2013-2016 v2		Borttaget element Ändring, tex EGR	Nytt element		
<b>Grupp I Kippar och svingövningar (inkl. till piksittande)</b>							
<b>A = 0,1</b>	<b>B = 0,2</b>	<b>C = 0,3</b>	<b>D = 0,3</b>	<b>E = 0,5</b>	<b>F = 0,6</b>	<b>G = 0,7</b>	
1. Uppstäm fram t stöd	2. Uppstäm fram t piksittande (2s)						
7. Baksving i stödande fall framåt till baksving i hängande	8. #1 med motvolt framåt till baksving i hängande (Chechi)						
13. Från hängande undersving m axlarna ovanför ringarna (Nakayama)	14. Li Ning och motvolt framåt till baksving i hängande (Csollány)						
	20. Från hängande kast bakåt till draghängande och uppstämning fram. (Li Ning)	21. Från stödande kast bakåt till draghängande och uppstämning fram. (Li Ning2)					
25. Från hängande hjulupp till stödande	26. Hjulupp genom handstående	27. Dubbel volt bakåt grupperad till hängande (Guczoghy)	28. Dubbel volt bakåt pikerad till hängande	29. Dubbel volt bakåt sträckt till hängande (O'Neill)			
31. Vringning (utrullning) pikerad eller sträckt	32. Hjulupp till stöd ovanpå ringarna med delade ben (Deltchev) (2s)	33. Guczoghy grupperad till eller från Li Ning	34. Guczoghy pikerad till Li Ning	35. Guczoghy sträckt till Li Ning			
37. Uppstämning bakåt till stödande	38. Uppstämning bak eller jättesväng bakåt pikerad genom handstående						
43. Inrullning pikerad eller sträckt	44. Baksving volt framåt till stödande eller piksittande (2s) (Honma)	45. Honma Sträckt					
49. Långsam intullning från hängande		51. Dubbel volt framåt grupperad till hängande (Yamawaki)	52. Dubbel volt framåt pikerad el sträckt till hängande (Jonasson)	52. Dubbel volt framåt sträckt till hängande			
55. Kipp till stödande	56. Kipp till piksittande (2s)						
61. Omvänd kipp till stödande	62. Omvänd kipp med raka armar till stödande						
67. Framsving i stödande till baksving i hängande	68. Uppstämning bak till grenpiksittande (2s)	69. Baksving i stödande volt framåt grupperad eller pikerad till stödande					
73. Från stödande hjulomsväng pikerad eller sträckt till stödande							
<b>Grupp II Svingar till handstående</b>							
	2. Omvänd kipp till handstående eller hjulomsväng bakåt till handstående	3. Framsving till handstående (2s)					
		9. Uppstämning bak eller jättesväng till handstående (2s)					
	14. I stödande sving till handstående (2s)	15. Honma med sving till handstående	16. Honma sträckt med sving till handstående				
<b>Grupp III Sving till styrkeställövningar (ej piksittande)</b>							
		3. Uppstäm fram till kors eller pikkors (2s)				6. Uppstämning fram till omvänd svala (2s) (Rodrigues)	
		9. Uppstäm fram till spetspik (2s)	10. Li Ning2 till kors el pikkors (2s)				
		15. Li Ning till kors el pikkors (2s)					
		21. Hjulupp t stödväg med delade ben (2s)	22. Hjulupp t stödväg med samlade ben (2s)	23. Hjulupp till svala (2s)			
		27. Hjulupp t kors eller pikkors (2s)	28. Hjulupp till överkors (2s)				
		33. Uppstäm bak till stödväg med delade ben (2s)	34. Uppstämning bak till stödväg med samlade ben (2s)	35. Uppstämning bak till svala (2s)			
		39. Uppstäm bak till kors eller pikkors (2s)	40. Honma direkt till kors eller pikkors (2s)				
		45. Kipp till kors eller pikkors (2s)	46. Baksving i stöd volt framåt till kors eller pikkors (2s)				
		51. Kipp till spetspik (2s)	52. Uppstäm bak till överkors (2s)				
		57. Omvänd kipp till stödväg delade ben (2s)	58. Omvänd kipp till stödväg samlade ben (2s)	59. Omvänd kipp till svala(2s)		54. Kipp till omvänd svala (2s)	
		63. Omvänd kipp till kors eller pikkors (2s)	64. Omvänd kipp till överkors (2s)				
			70. Kipp till spetspikkors (2s) (Molinari)				
			76. Från stödande hjulomsväng till stödväg (2s)				
<b>Grupp IV Styrkeställövningar</b>							
1. Pik el grenpik (2s)	2. Spetspik (2s)	3. Överkors (2s)	4. Överkors press t hst (2s)				
7. Baklans (2s)	8. Stödväg delade ben (2s)	9. Stödväg (2s)	10. Svala (2s) (Hirondelle)	11. Omvänd svala (2s)			
13. Framlans	14. Kors eller pikkors (2s)	15. Spetspikkors (2s)					
	20. Från stödande hjulomsväng bakåt sträckt till handstående (2s)						
25. Press i pik/grenpik med böjda armar till handstående (2s)	26. Press m rak kropp böjda armar el pikerad med raka armar eller fr stödväg delade ben till hst (2s)	27. Press med rak kropp raka armar eller från stödväg till handstående (2s)	28. Press från svala till handstående (2s)				
31. Rullning framåt pikerad till stöd	32. Rullning framåt sträckt till stöd	33. Rullning fram str till hst (2s)	34. Rullning fram str t överkors (2s)				
	38. Långsam rullning bakåt sträckt med raka armar till pik (2s)	39. Hjulomsväng framåt till kors eller överkors (2s)	40. Drag sträckt med raka armar genom momentan framlans till kors eller överkors (2s) (Pineda)	41. Drag sträckt med raka armar genom momentan framlans till svala (2s) (Bhavsar)			
43. Från stödande hjulomsväng bakåt pikerad till stödande	44. Från stödande hjulomsväng bakåt sträckt till stödande	45. Från stödande hjulomsväng bakåt sträckt till stödväg (2s)		47. Långsam rullning bakåt sträckt med raka armar till stödväg (2s) (Yan Miayoung)	48. Långsam rullning bakåt sträckt med raka armar till svala (2s)		
	50. Uppdrag med böjda armar till baklans (2s)	51. Uppdrag med raka armar till baklans (2s)	52. Hjulomsväng bakåt sträckt till kors eller pikkors (2s) (Azarian)	53. Uppdrag med raka armar till svala (2s) (Balandin 1)			
	56. Från kors eller pikkors sänkning framåt till baklans (2s)	57. Uppdrag med raka armar tills stödande	58. Från eller genom baklans press till kors eller pikkors (2s) (Nakayama)	59. Uppdrag med raka armar till överkors (2s) (Balandin 2)	60. Genom baklans sträckt press med raka armar till överkors (2s) (Carmona)		
	62. Från handstående sänkning till baklans (2s)	63. Från stödande långsam sänkning med raka armar till hängande och uppdrag med raka armar till kors (2s) (Li Xiaoshuang)	64. Uppdrag med raka armar till kors eller pikkors (2s)	65. Långsam sänkning från horisontell position genom baklans press till svala (2s) eller från svala samma sak till stödväg (2s) (Van Gelder)			
	68. Från handstående långsam sänkning med raka armar genom överkors till hängande		70. Från svala press till stödväg (2s)	71. Från svala långsam sänkning till baklans press till svala (2s)	72. Från baklans press till svala (2s)		
		75. Från piksittande press till	76. Från pikkors press till överkors	77. Från kors press med rak kropp			
		81. Från kors eller pikkors press till piksittande (2s)	82. Från stödväg press till överkors (2s)	83. Från svala press till överkors (2s)			
		87. Från överkors press till handstående (2s)	88. Från kors press till stödväg (2s)	89. Från kors eller pikkors press till svala (2s)			
			94. Från överkors sänkning till stövhängande och långsam hjulomsväng bakåt till kors (2s) (Vorobiov)	95. Från överkors sänkning till stövhängande och långsam hjulomsväng bakåt till svala (2s) (Jovtchev)			
<b>Grupp V Avhopp</b>							
1. Volt framåt pikerad eller sträckt	2. Volt framåt pikerad eller sträckt	3. Volt framåt pikerad eller sträckt	4. Volt framåt pikerad eller sträckt				
		9. Dubbel volt framåt grupperad och grupperad m 1/2 skruv	10. Dubbel volt framåt grupperad m 3/2 skruv (även m 1/1 skruv) (Fischer)				
			16. Dubbel volt framåt pikerad och pikerad m 1/2 skruv (Balabanov)	17. Dubbel volt framåt pikerad m 3/2 skruv			
19. Uppstämning bakåt och volt bakåt grupperad (Köste)	20. Uppstämning bakåt och volt bakåt pikerad eller sträckt	21. Uppstämning bakåt och volt bakåt sträckt med 1/1 skruv					
25. Volt bakåt pikerad eller sträckt	26. Volt bakåt sträckt med 1/2 eller 1/1 skruv	27. Volt bakåt sträckt med 1 1/2 eller 2/1 skruv		29. Volt bakåt sträckt med 3/1 skruv			
	32. Dubbel volt bakåt grupperad	33. Dubbel volt bakåt sträckt					
		39. Dubbel volt bakåt grupperad eller pikerad eller sträckt-pik eller pik-sträckt med 1/1 skruv	40. Dubbel volt bakåt med 3/2 skruv	41. Dubbel volt bakåt 2/1 skruv			
		45. Volt bakåt med 1/1 skruv direkt volt bakåt grupperad	46. Dubbel volt bakåt sträckt med 1/2 eller 1/1 skruv			36. Trippel volt bakåt	
							48. Dubbel volt bakåt sträckt med 3/2 eller 2/1 skruv