

## JUNIORLANDSLAGET 2018 - friståendesvårigheter damer

Balanser	Kod	Värde	Detaljer
Handstående	HB1001	1.0	Delad uppgång från knä, delade ben i handstående
Brytning med raka armar och delade ben	DB1005	1.0	Börja från stående, max 15 graders böjda armar i brytning & handstående med delade ben
Spetspik 90°	HB1005	1.0	
Sidbalans 120, utan handstöd, med fälld överkropp åt sidan	SB1207	1.2	Båda benen kommer testas, höften måste vara helt rak för att godkännas
Sidbalans 120, med handstöd, med fälld överkropp åt sidan	Ej värderad		Båda benen kommer testas, höften måste vara helt rak för att godkännas
540 piruett framåt med benet över 90	DB1004	1.0	Vänster ben fram, höger ben i luften, vänster rotationsriktning. Piruetten måste utföras på tå och utan hopp för att inte underkännas
Brygga med benet rakt upp	HB1006	1.0	Valfritt ben upp, axlar över händer i bryggan
Balans fram på tå	SB1003	1.0	Stående på vänster ben, höger ben i luften
<b>Hopp</b>			
Saxlant 180	J1022	1.0	Stor bendelning med höger ben fram, dvs vänster i första kick
Saxlant halv 180	J1224	1.2	Stor bendelning med höger ben fram, dvs höger första kick
Grupperat 540	J1002	1.0	Rotation till vänster
Ljushopp720°	J1001	1.0	Rotation till vänster
Splitt 360	J1004	1.0	Rotation till vänster
<b>Kombination</b>			
Saxlant 180 + saxlant halv 180	J1022+J1224	1.1	Se ovan
Sidbalans 120 utan handstöd + grupperat 540	SB1207+J1002	1.1	Se ovan
Sidbalans 120 med handstöd + splitt 360	SB1007+J1004	1.0	Se ovan
<b>Akro</b>			
Rondat sträckt	A1003	1.0	
Grupperad muchina	A802	0.8	Landa med ett ben i taget
Rondat sträckt 360	A1206A	1.2	
Rondat pack 360	A1006	1.0	
<b>Flexibilitet, som kommer att testas.</b>			
Grenfäll, minimum; 90 graders bendelning och rak överkropp fram 45 grader		1.0	
Pikfäll, bröstborg på knän		1.0	
Splitt med rak överkropp		1.0	
Spagat, helt nere		1.0	Båda benen kommer att testas