

JUNIORLANDSLAGET 2018 - friståendesvårigheter herrar

Balanser	Kod	Värde	Detaljer
Handstående - still 2 sek	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
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
Sidbalans 120 fälld överkropp framåt	SB805	0,8	Båda benen kommer testas
1,5-piruet 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
Spetspik 90°	HB1005	1.0	
Hopp			
Ljushopp 720	J1001	1.0	Rotation till vänster
Saxlant halv 135	J1024	1.0	Stor bendelning med höger ben fram, dvs höger första kick
Grupperat 540	J1002	1.0	Rotation till vänster
Gren 360	J1004	1.0	Rotation till vänster
Värmlandskast	J1016	1.0	Stor bendelning med höger ben fram
Kombination			
Sidbalans 120 utan handstöd + grupperat 540	SB1207+J1002	1.1	Se ovan
Sidbalans 120 med handstöd + splitt 360	SB1007+J1004	1.0	Se ovan
Akro			
Rondat sträckt	A1003	1.0	
Grupperad muchina	A802	0.8	Landa med benen delade ett i taget
Rondat sträckt 360	A1206A	1.2	
Rondat pack 360	A1006	1.0	
Flexibilitet, som kommer att testas			
Grenfäll, minimum: 90 graders bendelning, rak överkropp framåt 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