

Svårighet Junior Herr	Kod i CoP	Detaljer
Rondat sträcksalto	A1002	
Rondat sträcksalto helskrub	A1206	ok att landa på mjukt underlag ex tumblingklossar till tjockmatta/grop
Handstående med spark till balans	HB1001	Valfritt ben i sparken
Brytning med delade ben + Handstående 2 sek	DB1005	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
Brytning med benen ihop + Handstående 2 sek	DB1206	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
2 sek handstående med samlade ben + Sänkning ner till stödvåg	DB1210	Handstående med benen ihop
Våghalvstående benet i 120 grader	SB1006	Valfritt ben, armar vid sidan av kroppen
V-stöd 45 grader, samlade ben	HB805	
Saxlantmätarhopp, bendelning 135 grader	J622	kick med vänsterben stora delningen med högerben fram
Sax lant halv, delning 135 grader	J1024	Kick med höger och stora delning med höger ben fram
Ljushopp 720	J1001	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Grupperat 540	J1002	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Pikerat grenhopp 360	J1004	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen
Saxlantmätarhopp + Saxlantmätarhopp halv vändning	J622 + J1002	Kick med vänster växla till höger bendelning + Kick med höger och stora delning med höger ben spagat
Pikerat grenhopp 360 + Ljushopp 720	J1004 + J1001	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen + armar böjda vid bröstet
Pikframfäll		

Svårighet Senior Herr	Kod i CoP	Detaljer
Rondat sträcksalto	A1002	
Rondat sträcksalto helskrub	A1206	Skruv med armar raka till kroppen
Delad brytning + Handstående 2 sek + Sänkning ner till stödvåg	DB1005 + DB1210	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
Samlad brytning + Handstående 2 sek + Sänkning ner till stödvåg	DB1206 + DB1210	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
720 framåt piruett, ben upp 90 grader	DB1204	Piruett på vänster ben fram, höger ben upp, armar ner i skruven
V-stöd 45 grader, samlade ben	HB805	
Våghalvstående benet i 120 grader	SB1006	Valfritt ben, armar vid sidan av kroppen
Ljushopp 720	J1001	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Grupperat hopp 540	J1002	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Pikerat grenhopp 360	J1004	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen
Pikerat grenhopp 360 + Ljushopp 720	J1004 + J1001	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen + armar böjda vid bröstet
Pikframfäll		

Svårigheter Senior Dam	Kod i CoP	Detaljer
Rondat sträcksalto	A1002	
Rondat sträcksalto helskriv	A1206	Skruv med armar raka till kroppen, (ok att filma med böjda armar om du inte ännu lärt dig med raka)
Brytning med delade ben + Handstående 2 sek	DB1005	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
Brytning med benen ihop + Handstående 2 sek	DB1206	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
Våghalvstående benet i 120 grader	SB1006	Valfritt ben, armar vid sidan av kroppen
Balans ben rakt upp 180 grader	SB1201	Valfritt ben
720 framåt piruett ben upp 90 grader	DB1204	Piruett på vänster ben, höger ben upp, armar ner i skruven
V-stöd 45 grader, benen ihop	HB805	
Saxlantmätarhopp med 180 graders vändning, bendelning 180 grader	J1224	Höger ben fram i första delningen och höger ben fram i andra delningen
Ringhopp	J1209A	Valfritt ben, armar ut sidan 90 grader
Värmlandskast bendelning 180 grader	J1216	Höger ben upp först, höger ben fram i delningen efter vändningen, armar upp framför kroppen, ner på sidan i skruven
Värmlandskast bendelning 180 grader, skruv 180 grader	ny kod	Höger ben upp först, höger ben fram i delningen efter vändningen, armar upp framför kroppen, ner på sidan i skruven
Ljushopp 720	J1001	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Grupperat hopp 540	J1002	Vänster skruvhåll, armar böjda vid bröstet
Pikerat grenhopp 360	J1004	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen
Pikerat grenhopp 360 + Ljushopp 720	J1004 + J1001	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen + armar böjda vid bröstet
Saxlantmätarhopp halv vändning 180 bendelning + Ringhopp	J1224 + J1209A	Höger ben fram i första delningen och höger ben fram i andra delningen + valfritt ben
Pikframfäll		
Spagat höger ben fram		

Svårighet Junior Dam	Kod i CoP	Detaljer
Rondat sträcksalto	A1002	
Rondat sträcksalto helskriv	A1206	Ok att landa på mjukt underlag ex tumblingklossar till tjockmatta
Handstående med spark till balans	HB1001	Valfritt uppsparksben
Brytning med delade ben + Handstående 2 sek	DB1005	Handstående efter brytning ska avslutas med benen ihop + handstående med benen ihop
Våghalvstående benet i 120 grader	SB1006	Valfritt ben, armar vid sidan av kroppen
540 framåt piruett ben upp 90 grader	DB1004	Piruett på vänster ben, höger ben upp, armar ner i skruven
V-stöd 45 grader, samlade ben	HB805	
Saxlantmätarhopp, bendelning 135 grader	J622	Vänster ben fram första bendelningen och höger ben fram i andra bendelningen
Saxlantmätarhopp halv vändning, bendelning 135 grader	J1024	Höger ben fram i första delningen och höger ben fram i andra delningen
Ringhopp	J1209A	Valfritt ben, armar ut sidan 90 grader
Värmlandskast bendelning 135 grader	J1016	Höger ben upp först, höger ben fram i delningen efter vändningen, armar upp framför kroppen, ner på sidan i skruven
Pikerat grenhopp 360	J1004	Vänster skruvhåll, armar raka parallellt över benen
Våghalvstående + Ringhopp	SB1006 + J1209A	Valfritt ben i båda övningar
Saxlantmätarhopp + Saxlantmätarhopp halv vändning	J622 + J1024	Vänster ben fram första bendelningen och höger ben fram i andra bendelningen + Höger ben fram i första delningen och höger ben fram i andra delningen
Pikframfäll		
Spagat Höger ben fram		