

UTTAGSKRITERIER, BRUTTOTRUPP 2020

Fristående

Svårigheterna i fristående ska filmas i en följd (utan klippning). Du hittar listan med respektive friständesvårigheter i separata dokument.

Redskap, juniortjejer och juniorkillar

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 180°) (Om man är ny på hel-start så går det bra med sträckt volt som start)
- Frivolt öppning - Valfritt bakåtvarv Hel-start – valfritt (Om man är ny på hel-start så räcker en film på en hel-start utifrån läget just nu)
- Hel-start – valfritt (Om man är ny på hel-start så räcker en film på en hel-start utifrån läget just nu)
- Dubbel pik salto (Minimum)

Trampett

- Överslag str 180°
- Dubbel str 180°
- Str Full Half (Minimum)

Redskap, seniordamer

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 540°)
- Hel-start - Valfritt bakåtvarv, alternativt Rondat whip – Valfritt bakåtvarv
- Dubbel str salto (Minimum)

Trampett

- Överslag str 540°
- Str Full Half
- Dubbel str 900°

Redskap, seniorherrar

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst Dubbel 180°) (Om man kör enklare startvolt men svårare slutvolt går detta också bra)
- Hel start - Valfritt bakåtvarv, alternativt Rondat whip – Valfritt bakåtvarv
- Dubbel str salto 720° (Minimum)

Trampett

- Överslag str 900°
- Överslag med dubbel rotation (Om detta är något man har fokuserat på)
- Trippel 180°
- Valfritt varv