



Strakt hop til forside landing 180	0,45
Strakt hop til forside landing 360	0,60
Strakt hop til forside landing 540	0,90
Lukket Hop	0,15
Lukket Hop 180	0,30
Lukket Hop 360	0,45
Lukket Hop 540	0,75
Lukket Hop 720	0,90
Lukket hop til forside landing	0,45
Lukket hop til forside landing 180	0,60
Lukket hop til forside landing 360	0,75
Hop med spredte ben X-hop	0,15
Splitspring	0,45
Splitspring 180	0,60
Splitspring 360	0,75
Shushunova	0,60
Shushunova 180	0,75
Shushunova 360	0,90
Lukket/høftebøjet hop Benene løftet >45	0,15
Lukket/høftebøjet hop Benene løftet >90	0,30
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding	0,60
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding 180	0,75
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding 360	0,90
Ring hop fødder i hoftehøjde	0,30
Ring hop fødder i skulderhøjde	0,60
Ring hop fødder i hovedehøjde	0,75
Ring hop fødder i skulderhøjde 180	0,75
Ring hop fødder i skulderhøjde 360	0,90
Katthop	0,15
Katthop 180	0,30
Katthop 360	0,45
Katthop 540	0,60
Katthop 720	0,90
Splitspring til straddle pike	0,45
Splitspring til straddle pike 180	0,75
Splitspring til straddle pike 360	0,90
Sissone Bendeling <135	0,15
Sissone Bendeling >135	0,30
Sissone Bendeling 180	0,60
Sissone Fod i skulderhøjde	0,75
Saksehop Bendeling 90	0,15

Saksehop Bendeling >120	0,30
Saksehop Bendeling >120 180	0,45
Saksehop m. 180 drejning Bendeling <90	0,15
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >90	0,30
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >135	0,60
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >180	0,90
Foutté hop Bendeling <90	0,15
Foutté hop Bendeling >90	0,30
Foutté hop Bendeling >135	0,45
Axel hop	0,15
Axel hop 180	0,30
Axel hop 360	0,45
Vertikalt hop 180	0,30
Vertikalt hop 360	0,60
Kosak hop/spring	0,15
Kosak hop/spring 180	0,30
Kosak hop/spring 360	0,60
"Zigzag"	0,15
"Zigzag" 180	0,30
"Zigzag" Fri fod i hovedhøjde, hoved trukket tilbage til frie ben	0,60
Spagatspring Bendeling <135	0,15
Spagatspring Bendeling 135<180	0,30
Spagatspring Bendeling 180	0,60
Spagatspring Bendeling 180 Vandret ring hop	0,90
Spagatspring til forsidelanding Bendeling >135	0,60
Spagatspring til forsidelanding Bendeling >180	0,75
Spagatspring med spark Bendeling >135	0,30
Spagatspring med spark Bendeling >180	0,60
	0,00
Spagatspring med spark til forsidelanding Bendeling >135	0,60
Spagatspring med spark til forsidelanding Bendeling >180	0,75
Vekselspagat Bendeling >135	0,45
Vekselspagat Bendeling >180	0,60
Vekselspagat Bendeling >180 Fod i skulderhøjde	0,90
Vekselspagat til forsidelanding Bendeling >135	0,75
Vekselspagat til forsidelanding Bendeling >180	0,90
Vekselspagat m 90 drejning Bendeling >135	0,60
Vekselspagat m 90 drejning Bendeling >180	0,75
Vekselspagat m 180 drejning Bendeling >135	0,90
Round Kick m. bøjede ben	0,15

Butterfly (opad) Bendeling <90	0,45
Butterfly (opad) Bendeling >90	0,60
Butterfly (nedad) Bendeling <90	0,45
Butterfly (nedad) Bendeling >90	0,60
Butterfly (nedad) Bendeling >90 m 360 drejning	0,90
<b>U13 Gruppe 3 Balance/Kraftmomenter</b>	
<b>Moment</b>	<b>Sværhed</b>
Stående på et ben på tå	0,30
Stående på et ben på tå Frontben >90	0,45
Stående på et ben Frontben >120	0,75
Stående på et ben på tå Frontben >120	0,90
Attitude (Ben fremad) Frontben >90	0,15
Attitude (Ben fremad) på tå Frontben >90	0,45
Attitude (Ben fremad) med strakt ben Frontben >120	0,90
Attitude (Ben bagud) Bagben <90	0,30
Attitude (Ben bagud) m. håndstøtte	0,45
Attitude (Ben bagud) bagben 90	0,60
Attitude (Ben bagud) på tå Bagben <90	0,75
Attitude (Ben bagud) på tå Bagben 90	0,90
Ligevægt ben til side Vinkel 90	0,30
Ligevægt ben til side Vinkel >90	0,45
Ligevægt 90	0,15
Ligevægt >120	0,60
Ligevægt på tå >120	0,00
Ligevægt sidelæns Hoftevinkel 90	0,30
Ligevægt sidelæns m. håndstøtte Hoftevinkel >90	0,45
Ligevægt sidelæns Hoftevinkel >120	0,75
Hovedstand	0,15
Underarmsstand	0,45
Håndstand	0,75
Tudse/ederkop	0,15
Planche med bendeling >45 m. albuestøtte	0,45
Planche med bendeling >45 m. strakte arme	0,75
Planche med samlede ben m. albuestøtte	0,60
Planche med samlede ben m. strakte arme	0,90
Katete med bendeling >45 siddende	0,15
Katete med bendeling >45 arme for og bag	0,30
Katete med bendeling >45 arme foran	0,45

Katete med bendeling >45 45 graders benløft	0,60
Katete med bendeling >45 90 graders benløft	0,75
Katete med samlede ben siddende	0,15
Katete med samlede ben vandrette ben	0,45
Katete med samlede ben 45 graders benløft	0,75
Katete med samlede ben 90 graders benløft	0,90
Stemme op til håndstand bøjede arme	0,45
Stemme op til håndstand strakte arme	0,60
Stemme op til håndstand m. strakte samlede ben bøjede arme	0,60
Stemme op til håndstand m. strakte samlede ben strakte arme	0,75
Stemme til håndstand fra siddende position adskilte ben bøjede arme	0,75
Stemme til håndstand fra siddende position adskilte ben strakte arme	0,90
Stemme til håndstand fra siddende position samlede ben bøjede arme	0,90
Stemme til håndstand fra siddende position samlede ben strakte arme	1,05
Fra håndstand til tudse/ederkop støtte	0,60
Fra håndstand til planche m. albue støtte	0,90
Fra håndstand til planche m. strakte arme	1,20
Fra håndstand til katete m. bentspred strakte ben og arme	0,90
Fra håndstand til katete m. samlede ben- strakte ben og arme	1,05
Fra håndstand til katete m. samlede ben 45-90 strakte ben og arme	1,20
Nakkestand med håndfatning på lænd	0,15
Nakkestand uden håndfatning	0,30
Kindstand, hvor albuer støtter maven	0,45
Brytstand med strakte ben	0,60
Bro - B415	0,30
Bro - B615	0,45
Bro - B815	0,60
Bro - B1015	0,75