

U15+U17+Sen Rytmemomenter	
Gruppe 1 Piroutter	
Moment	Sværhed
Forlæns Pivout 360	0,20
Forlæns Pivout 540	0,40
Forlæns Pivout 720	0,60
Forlæns Pivout 900	1,00
Forlæns Pivout 1080	1,20
Forlæns Pivout 1260	1,40
Forlæns Pivout 1440	1,60
Forlæns Pivout m. ben 45-90 grader 360	0,20
Forlæns Pivout m. ben 45-90 grader 540	0,40
Forlæns Pivout m. ben 45-90 grader 720	0,80
Forlæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 360	0,40
Forlæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 540	0,80
Forlæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 720	1,00
Forlæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 360	0,60
Forlæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 540	1,00
Forlæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 720	1,20
Baglæns Pivout 360	0,20
Baglæns Pivout 540	0,40
Baglæns Pivout 720	0,60
Baglæns Pivout 900	1,00
Baglæns Pivout 1080	1,20
Baglæns Pivout 1260	1,40
Baglæns Pivout 1440	1,60
Baglæns Pivout m. ben 45-90 grader 360	0,20
Baglæns Pivout m. ben 45-90 grader 540	0,40
Baglæns Pivout m. ben 45-90 grader 720	0,80
Baglæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 360	0,40
Baglæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 540	0,80
Baglæns Pivout m. ben >90 grader m. håndstøtte 720	1,00
Baglæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 360	0,60
Baglæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 540	1,00
Baglæns Pivout m. ben >90 grader u. håndstøtte 720	1,20
U15+U17+Sen Gruppe 2 Hop/Spring	
Moment	Sværhed

Strakt Hop 180	0,20
Strakt Hop 360	0,40
Strakt Hop 540	0,60
Strakt Hop 720	1,00
Strakt Hop 900	1,20
Strakt hop til forside landing	0,40
Strakt hop til forside landing 180	0,60
Strakt hop til forside landing 360	0,80
Strakt hop til forside landing 540	1,20
Lukket Hop	0,20
Lukket Hop 180	0,40
Lukket Hop 360	0,60
Lukket Hop 540	1,00
Lukket Hop 720	1,20
Lukket hop til forside landing	0,60
Lukket hop til forside landing 180	0,80
Lukket hop til forside landing 360	1,00
Hop med spredte ben X-hop	0,20
Splitspring	0,60
Splitspring 180	0,80
Splitspring 360	1,00
Shushunova	0,80
Shushunova 180	1,00
Shushunova 360	1,20
Lukket/høftebøjet hop Benene løftet >45	0,20
Lukket/høftebøjet hop Benene løftet >90	0,40
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding	0,80
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding 180	1,00
Lukket/hoftebøjet hop til forsidelanding 360	1,20
Ring hop fødder i hoftehøjde	0,40
Ring hop fødder i skulderhøjde	0,80
Ring hop fødder i hovedehøjde	1,00
Ring hop fødder i skulderhøjde 180	1,00
Ring hop fødder i skulderhøjde 360	1,20
Kattehop	0,20
Kattehop 180	0,40
Kattehop 360	0,60
Kattehop 540	0,80

Kattehop 720	1,20
Splitspring til straddle pike	0,60
Splitspring til straddle pike 180	1,00
Splitspring til straddle pike 360	1,20
Sissone Bendeling <135	0,20
Sissone Bendeling >135	0,40
Sissone Bendeling 180	0,80
Sissone Fod i skulderhøjde	1,00
Saksehop Bendeling 90	0,20
Saksehop Bendeling >120	0,40
Saksehop Bendeling >120 180	0,60
Saksehop m. 180 drejning Bendeling <90	0,20
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >90	0,40
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >135	0,80
Saksehop m. 180 drejning Bendeling >180	1,20
Foutté hop Bendeling <90	0,20
Foutté hop Bendeling >90	0,40
Foutté hop Bendeling >135	0,60
Axel hop	0,20
Axel hop 180	0,40
Axel hop 360	0,60
Vertikalt hop 180	0,40
Vertikalt hop 360	0,80
Kosak hop/spring	0,20
Kosak hop/spring 180	0,40
Kosak hop/spring 360	0,80
"Zigzag"	0,20
"Zigzag" 180	0,40
"Zigzag" Fri fod i hovedhøjde, hoved trukket tilbage til frie ben	0,80
Spagatspring Bendeling <135	0,20
Spagatspring Bendeling 135<180	0,40
Spagatspring Bendeling 180	0,80
Spagatspring Bendeling 180 Vandret ring hop	1,20
Spagatspring til forsidelanding Bendeling >135	0,80
Spagatspring til forsidelanding Bendeling >180	1,00
Spagatspring med spark Bendeling >135	0,40

Spagatspring med spark Bendeling >180	0,80
Spagatspring med spark til forsidelanding Bendeling >135	0,80
Spagatspring med spark til forsidelanding Bendeling >180	1,00
Vekselspagat Bendeling >135	0,60
Vekselspagat Bendeling >180	0,80
Vekselspagat Bendeling >180 Fod i skulderhøjde	1,20
Vekselspagat til forsidelanding Bendeling >135	1,00
Vekselspagat til forsidelanding Bendeling >180	1,20
Vekselspagat m 90 drejning Bendeling >135	0,80
Vekselspagat m 90 drejning Bendeling >180	1,00
Vekselspagat m 180 drejning Bendeling >135	1,20
Round Kick m. bøjede ben	0,20
Butterfly (opad) Bendeling <90	0,60
Butterfly (opad) Bendeling >90	0,80
Butterfly (nedad) Bendeling <90	0,60
Butterfly (nedad) Bendeling >90	0,80
Butterfly (nedad) Bendeling >90 m 360 drejning	1,20
U15+U17+Sen Gruppe 3 Balance/Kraftmomenter	
Moment	Sværhed
Stående på et ben på tå	0,40
Stående på et ben på tå Frontben >90	0,60
Stående på et ben Frontben >120	1,00
Stående på et ben på tå Frontben >120	1,20
Attitude (Ben fremad) Frontben >90	0,20
Attitude (Ben fremad) på tå Frontben >90	0,60
Attitude (Ben fremad) med strakt ben Frontben >120	1,20
Attitude (Ben bagud) Bagben <90	0,40
Attitude (Ben bagud) m. håndstøtte	0,60
Attitude (Ben bagud) bagben 90	0,80
Attitude (Ben bagud) på tå Bagben <90	1,00
Attitude (Ben bagud) på tå Bagben 90	1,20
Ligevægt ben til side Vinkel 90	0,40
Ligevægt ben til side Vinkel >90	0,60

Ligevægt 90	0,20
Ligevægt >120	0,80
Ligevægt på tå >120	
Ligevægt sidelæns Hoftevinkel 90	0,40
Ligevægt sidelæns m. håndstøtte Hoftevinkel >90	0,60
Ligevægt sidelæns Hoftevinkel >120	1,00
Hovedstand	0,20
Underarmsstand	0,60
Håndstand	1,00
Tudse/ederkop	0,20
Planche med bendeling >45 m. albuestøtte	0,60
Planche med bendeling >45 m. strakt arme	1,00
Planche med samlede ben m. albuestøtte	0,80
Planche med samlede ben m. strakte arme	1,20
Katete med bendeling >45 siddende	0,20
Katete med bendeling >45 arme for og bag	0,40
Katete med bendeling >45 arme foran	0,60
Katete med bendeling >45 45 graders benløft	0,80
Katete med bendeling >45 90 graders benløft	1,00
Katete med samlede ben siddende	0,20
Katete med samlede ben vandrette ben	0,60
Katete med samlede ben 45 graders benløft	1,00
Katete med samlede ben 90 graders benløft	1,20
Stemme op til håndstand bøjede arme	0,60
Stemme op til håndstand strakte arme	0,80
Stemme op til håndstand m. strakte samlede ben bøjede arme	0,80
Stemme op til håndstand m. strakte samlede ben strakte arme	1,00
Stemme til håndstand fra siddende position adskilte ben bøjede arme	1,00
Stemme til håndstand fra siddende position adskilte ben strakte arme	1,20
Stemme til håndstand fra siddende position samlede ben bøjede arme	1,20
Stemme til håndstand fra siddende position samlede ben strakte arme	1,40
Fra håndstand til tudse/ederkop støtte	0,80
Fra håndstand til planche m. albue støtte	1,20
Fra håndstand til planche m. strakte arme	1,60
Fra håndstand til katete m. benspred strakte ben og arme	1,20
Fra håndstand til katete m. samlede ben- strakte ben og arme	1,40
Fra håndstand til katete m. samlede ben 45-90 strakte ben og arme	1,60

Nakkestand med håndfatning på lænd	0,20
Nakkestand uden håndfatning	0,40
Kindstand, hvor albuer støtter maven	0,60
Bryststand med strakte ben	0,80
Bro - B415	0,40
Bro - B615	0,60
Bro - B815	0,80
Bro - B1015	1,00