



Gymnastik-  
förbundet  
MELLANSVENSKA



## TÄVLINGSPROGRAM



Version 3.0 dec. 2023

Författare och upphovsrätt; Helena Andersson Melander, via  
Eskilstuna Gymnastikförening



Gymnasten utför 2 olika hopp där snittet av de 2 hoppen ger gymnastens slutpoäng



## JÄRN

|        |  |
|--------|--|
| Hopp 1 | Ansats ljushopp från satsbräda till landning på 10 cm landningsmatta.              |
| Hopp 2 | Ansats flygkullerbytta upp på stadigt mattberg (70 cm) - uppresning uppsträckning. |



## BRONS

|        |  |
|--------|--|
| Hopp 1 | Ansats katthopp upp på hoppbord (105cm) ljushopp av            |
| Hopp 2 | Ansats överslag till ryggliggande på stadigt mattberg (70 cm). |



## SILVER

|        |  |
|--------|--|
| Hopp 1 | Ansats ljushopp upp på hoppbord (105 cm) ljushopp med 1/2 vändning av. |
| Hopp 2 | Ansats frivolt till stå på stadigt mattberg (70 cm).                   |



## GULD

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag till ryggliggande på mattberg bakom hoppbord (120 cm).             | 2.0 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till stående på stadigt mattberg (110 cm).                  | 2.0 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda, stämhopp bak till ryggliggande på mattberg (110 cm). | 2.2 |

**D-poäng:**



## DIAMANT

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag till stående på mattberg bakom hoppbord (120 cm).                          | 2.0 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till stående på mattberg bakom hoppbord (120 cm)                    | 2.0 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda flickflack upp på mattberg till stående på mattberg (110 cm). | 2.2 |
| Hopp 2C | Ansats tsukaharainhopp till ryggliggande på mattberg bakom hoppbord (120cm).               | 2.4 |

**D-poäng:**

Verison 3.0 dec 2023



## JÄRN

- Hänga i övertag i krum 2 sek
- Uppdrag till holmen (minst hakhöjd) och ner igen till fritt hängandes i krum 2 sek
- Lyft benen upp till pikhängande mot 90 grader håll 2 sek
- Hänga i svank 2 sek
- Hänga i krum 2 sek
- Släpp holmen för avhopp.



## BRONS

- Överkast (från valfri start, tillåtet att använda tex en kloss)
- Vipp (höft lämna holmen)
- Vipp (höft lämna holmen) hjulomsväng
- För ena benet över holmen, vänd händerna till undertag, tryck upp 2 sek och för benet tillbaka till jämvägende
- Nedrullning framåt via stuphäng, spetspik till fritt hängande
- Farttagning, minst två pendlingar, släpp holmen i baksving för avhopp - landning.



## SILVER

- Hänga i övertag i krum 2 sek
- Farttagning, pendla (valfritt antal pendlingar) till överkast
- Vipp (höften lämna holmen) - hjulomsväng
- För ena benet över holmen, ridsväng framåt i valfritt grepp, för därefter benet tillbaka till jämvägende
- Vipp (höften lämna holmen)
- Vipp - undersving - pendla bakåt och släpp holmen till avhopp-ta landning.



## GULD

- 3st kippung irad med samlade eller delade ben, avsluta stående på kloss/bräda eller golv 0,2
- Hoppa upp till jämvägende på holmen 0,2
- För ena benet över holmen, ridsväng framåt\*, för benet tillbaka till jämvägende \*alt hjulomsväng framåt 0,4
- Vippa på låga holmen till huksittande 0,4
- Hopp till höga holmen 0,4
- Överkast 0,4
- Vipp (minst 45°) - hjulomsväng 0,2 + 0,2
- Vipp fotsvängsavhopp (samlade eller delade ben på holmen). 0,4

**D-poäng:**

**Totalt: 2,8**



## DIAMANT

- Långkip 0,4
- Vipp mot handstående (minst 90°) 0,4
- Hjulöver- direkt långkip 0,4 + 0,4
- Vipp samlad fotsnurr- direkt hopp upp till höga holmen 0,2 + 0,2
- Hängkip 0,4
- Vipp ut fotsvängsavhopp (samlat eller delat) med 1/2 vändning. 0,4

**D-poäng:**

**Totalt: 2,8**



## JÄRN

(Stående längs med bom) Upphopp till jämvägande, för ena benet över bommen till ridsitt, uppsträckning  
 Vippa upp till huksittande på bommen och gå 2 steg på huk med armarna sträckta åt sidan  
 Sträck på benen och gå två steg på alla fyra och res sedan upp överkroppen till stående (valfri armposition)  
 Gå 2 steg framåt "peka tå"  
 Gå 2 steg framåt med att lyfta knän  
 Gå 2 steg på tå. Samlat ljushopp avhopp.



## BRONS

(Stående längs med bom) Upphopp: Yttre benet förs över bommen via en benspark till ridsitt, uppsträckning  
 Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan  
 Gå 2 steg på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen  
 Sätt i händer på bommen och vippa ner till ridsittande  
 Sänk ner överkroppen till ryggligg, placera händer under bom upp till skulderstående, markera  
 Rulla tillbaka till ridsitt, uppsträckning  
 Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan  
 Sträck på benen och klättra ut med händer till spannung, in med fötterna nära händerna, upp till stående  
 Benspark framåt (min 45°) - Benspark bakåt (min 45°) (valfri armposition) - avsluta i arabesque  
 Benspark framåt (min 45°) -  
 Direkt benspark bakåt med handisättning på bom och ena benet mot spagat (min 90° bendelning), markera  
 Res överkroppen upp till stående på tå och vänd 180°, markera  
 Uppspark mot samlat handstående på tvären till avhopp ståendes vid sidan av bommen.



## SILVER

(Stående längs med bom) Upphopp: Ena benet förs över bom via ridsitt och vidare 1/4 vändning till grensitt  
 Lyft benen ovanför bommen och vippa upp via huksittande upp till stående  
 Steg framåt (valfri ansats) till lantmätarhopp, ljushopp, grupperat hopp (min 45°)  
 Sidsteg med den ena foten bakom den andra och avsluta med 1/4 vändning  
 2st benspark framåt (min 90°) på tå (valfri armposition)  
 Uppspark mot samlat handstående (min 45° från handstående) till kontrollerad landning  
 180° piruett valfri position, uppsträckning  
 Valfri rörelsepassage, uppspark rondatavhopp av bom (sätt händerna på bommen till landning nedanför).



## GULD

(Ståendes på kortsidan av bommen) Upphopp: Kullerbytta genom skulderstående (markera). 0,4  
 Rulla vidare via huksittande upp till stående (valfri armposition).  
 Lantmätarhopp, sissone (min 90° bendelning på båda) 0,2 + 0,2  
 Valfri rörelsepassage fram till 360° piruett valfri position 0,2  
 Sätt ner händerna på bommen med raka ben och vippa ner till ridsitt 0,2  
 Lyft benen upp på bommen till pikerat sitt 0,2  
 Bakåtkullerbytta till ena knät på bommen och det andra lyft bakåt, markera 0,4  
 Sätt i händerna och benspark bakåt mot spagat (min 90°) och avsluta i stående position. 0,2  
 Valfri rörelsepassage till ljushopp med 180° vändning 0,2  
 Valfri rörelsepassage till hjulning 0,4  
 Ansats samlat sidvolyt av bommen (avtryck med en fot från bom och landa samlat nedanför). 0,4

**D-poäng:**

**Totalt: 2,8**



## DIAMANT

*Obligatoriska moment i valfri ordning och valfria rörelser i bomserien*

Upphopp: Ansats steg upp mot spagat, landa i arabesque på kortsidan av bommen (120° bendelning=bonus 0,2p i Dp) 0,2  
 Brygga framåt eller bakåt 0,4  
 360° piruett i valfri position 0,2  
 180° grupperad hoppvändning på tvären 0,4  
 Valfri kullerbytta framåt eller bakåt 0,2  
 Rondat eller handstående nedrullning 0,4  
 Spagat eller splitthopp minimum 120° bendelning (på längden eller tvären) 0,2  
 Galopp hopp (min 90°) direkt varghopp (min 45°) 0,2 + 0,2  
 Ansats pikerad frivolt av bommen. 0,4

**D-poäng:**

**Totalt: 2,8**

# FRISTÅENDE

## JÄRN

Kullerbytta med raka ben till sittande i pikerad position med armar sträckta rakt framför kroppen

Lyft benen och håll dem samlat, markera

Dela benen till grensitt med armarna sträckta ovanför huvudet, lägg överkropp mot golvet, markera

Res upp överkroppen och för ihop benen

Rulla bakåt till skulderstående och fram till huksittande med armarna sträckta framåt

Kullerbytta från huksittande till huksittande och därefter uppresning till stående

Benspark fram ena benet och sedan benspark fram andra benet, gå 4 steg på tå

Ner till huksittande med armarna framför kroppen och bakåtkullerbytta till huksittande

Rulla bakåt ner till rygg och tryck upp i bryggastående, markera

## BRONS

Kullerbytta med raka ben till sittandes i grenposition med armarna sträckta framför kroppen

Sätt i händerna i golvet och lyft benen, markera

För ihop benen till pikerad position och armar ovanför huvudet, lägg överkroppen mot benen, markera

Rulla bakåt till skulderstående och därefter fram till huksittande och vidare till uppresning till stående

Uppspark mot samlat handstående (min 45° från handstående), avsluta med kontrollerad landning

Benspark fram minst 45°, benspark bakåt minst 45° och sätt ihop fötterna

Spagathopp- direkt grupperat hopp, bakåtkullerbytta med raka ben och böjda armar

Bakåtkullerbytta med raka ben och raka (eller böjda) armar till spannung, lyft kroppen åt sidan, markera

Vänd 1/4 vändning till sittandes i pik och armar fram, avsluta i splitt eller spagat med valfritt ben, uppsträckning.

## SILVER

Bryt/hoppa upp med delade ben från grenstå till handstående nedrullning uppgång med raka/böjda ben till stå

Benspark ena benet framåt, andra benet bakåt, steg fram till 1/2 piruett direkt 1/2 vändning på två fötter

Steg fram till spagathopp (min 90° bendelning) - direkt varghopp (min 45°)

Chassé Hjulning till landning i kontroll, sätt ihop fötterna

Bakåtkullerbytta med böjda armar mot handstående ner till kontrollerad landning

Chassé lantmätarhopp, chassé steg galopp hopp, steg fram till 1/2 grupperat hoppvändning

Uppspark till handstående och vidare ner till bryggastående

Lyft ett ben mot spagat, markera (avsluta med upprullning till uppsträckning).

## GULD

### D-Poäng

Pikbrytning/samlad uppspark till handstående - nedrullning uppgång med raka ben till stå (**Pikbrytning=bonus 0,2p i Dp**) 0,2

Chassé eller upphopp hjulning-direkt chassé Rondat splithopp (direktkombination som utförs i samma riktning) 0,2 + 0,4

Bakåtkullerbytta till handstående (raka alt. böjda armar) valfri nedgång till stående 0,4

Chassé lantmätarhopp (min 120° bendelning) - Chassé steg galopp hopp- 90 graders hopp ena direkt andra benet 0,4

Steg fram till 360° piruett valfri position, steg fram till 180° hoppvändning i spagat eller splitt (min 90°) 0,2 + 0,4

Valfri ansats handvolt, ansats grupperad frivolt. 0,2 + 0,4

**Totalt: 2,8**

## DIAMANT

### D-Poäng

*Obligatoriska moment med valfri ordning, friståendeprogram och musik*

Spagathandvolt- handvolt (direktkombination) 0,2 + 0,2

Pikerad frivolt 0,2

Rondat - Flickis- Splithopp (min 120° bendelning) (direktkombination) 0,4 + 0,2

Akrobatiskt moment med flyg ex salto, sidvolt, tjeckvolt (ej frivolt). 0,4

540° piruett i valfri position 0,4

Gymnastisk hoppkombination med saxlantmätarhopp och sidlantmätarhopp (min 120° bendelning på båda) 0,2 + 0,2

Galopp hopp, Varghopp eller Grupperat hopp med 360° hoppvändning. 0,4

**Totalt: 2,8**



## Hopp

Hopp 1 | Ansats ljushopp från satsbräda till landning på 10 cm landningsmatta.

Hopp 2 | Ansats flygkullerbytta upp på stadigt mattberg (70 cm) - uppresning uppsträckning.

## Barr

Hänga i övertag i krum 2 sek

Uppdrag till holmen (minst hakhöjd) och ner igen till fritt hängandes i krum 2 sek

Lyft benen upp till pikhängande mot 90 grader håll 2 sek

Hänga i svank 2 sek

Hänga i krum 2 sek

Släpp holmen för avhopp.

## Bom

(Stående längs med bom) Upphopp till jämvägende, för ena benet över bommen till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande på bommen och gå 2 steg på huk med armarna sträckta åt sidan

Sträck på benen och gå två steg på alla fyra och res sedan upp överkroppen till stående (valfri armposition)

Gå 2 steg framåt "peka tå"

Gå 2 steg framåt med att lyfta knän

Gå 2 steg på tå. Samlat ljushopp avhopp.

## Fristående

Kullerbytta med raka ben till sittande i pikerad position med armar sträckta rakt framför kroppen

Lyft benen och håll dem samlat, markera

Dela benen till grensitt med armarna sträckta ovanför huvudet, lägg överkropp mot golvet, markera

Res upp överkroppen och för ihop benen

Rulla bakåt till skulderstående och fram till huksittande med armarna sträckta framåt

Kullerbytta från huksittande till huksittande och därefter uppresning till stående

Benspark fram ena benet och sedan benspark fram andra benet, gå 4 steg på tå

Ner till huksittande med armarna framför kroppen och bakåtkullerbytta till huksittande

Rulla bakåt ner till rygg och tryck upp i bryggastående, markera

Version 3.0 dec 2023



## Hopp

Hopp 1 Ansats katthopp upp på hoppbord (105cm) ljushopp av

Hopp 2 Ansats överslag till ryggliggande på stadigt mattberg (70 cm).

## Barr

Överkast (från valfri start, tillåtet att använda tex en kloss)

Vipp (höft lämna holmen)

Vipp (höft lämna holmen) hjulomsväng

För ena benet över holmen, vänd händerna till undertag, tryck upp 2 sek och för benet tillbaka till jämväggande

Nedrullning framåt via stuphäng, spetspik till fritt hängande

Farttagning, minst två pendlingar, släpp holmen i baksving för avhopp - landning.

## Bom

(Stående längs med bom) Upphopp: Yttre benet förs över bommen via en benspark till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan

Gå 2 steg på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen

Sätt i händer på bommen och vippa ner till ridsittande

Sänk ner överkroppen till ryggligg, placera händer under bom upp till skulderstående, markera

Rulla tillbaka till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan

Sträck på benen och klättra ut med händer till spannung, in med fötterna nära händerna, upp till stående

Benspark framåt (min 45°) - Benspark bakåt (min 45°) (valfri armposition) - avsluta i arabesque

Benspark framåt (min 45°) -

Direkt benspark bakåt med handisättning på bom och ena benet mot spagat (min 90° bendelning), markera

Res överkroppen upp till stående på tå och vänd 180°, markera

Uppspark mot samlat handstående på tvären till avhopp ståendes vid sidan av bommen.

## Fristående

Kullerbytta med raka ben till sittandes i grenposition med armarna sträckta framför kroppen

Sätt i händerna i golvet och lyft benen, markera

För ihop benen till pikerad position och armar ovanför huvudet, lägg överkroppen mot benen, markera

Rulla bakåt till skulderstående och därefter fram till huksittande och vidare till uppresning till stående

Uppspark mot samlat handstående (min 45° från handstående), avsluta med kontrollerad landning

Benspark fram minst 45°, benspark bakåt minst 45° och sätt ihop fötterna

Spagathopp- direkt grupperat hopp, bakåtkullerbytta med raka ben och böjda armar

Bakåtkullerytta med raka ben och raka (eller böjda) armar till spannung, lyft kroppen åt sidan, markera

Vänd 1/4 vändning till sittandes i pik och armar fram, avsluta i splitt eller spagat med valfritt ben, uppsträckning.



## Hopp

- Hopp 1 Ansats ljushopp upp på hoppbord (105 cm) ljushopp med 1/2 vändning av.  
Hopp 2 Ansats frivolt till stå på stadigt mattberg (70 cm).

## Barr

- Hänga i övertag i krum 2 sek  
Farttagning, pendla (valfritt antal pendlingar) till överkast  
Vipp (höften lämna holmen) - hjulomsväng  
För ena benet över holmen, ridsväng framåt i valfritt grepp, för därefter benet tillbaka till jämvägande  
Vipp (höften lämna holmen)  
Vipp - undersving - pendla bakåt och släpp holmen till avhopp-ta landning.

## Bom

- (Stående längs med bom) Upphopp: Ena benet förs över bom via ridsitt och vidare 1/4 vändning till grensitt  
Lyft benen ovanför bommen och vippa upp via huksittande upp till stående  
Steg framåt (valfri ansats) till lantmätarhopp, ljushopp, grupperat hopp (min 45°)  
Sidsteg med den ena foten bakom den andra och avsluta med 1/4 vändning  
2st benspark framåt (min 90°) på tå (valfri armpostion)  
Uppspark mot samlat handstående (min 45° från handstående) till kontrollerad landning  
180° piruett valfri position, uppsträckning  
Valfri rörelsepassage, uppspark rondatavhopp av bom (sätt händerna på bommen till landning nedanför).

## Fristående

- Bryt/hoppa upp med delade ben från grenstå till handstående nedrullning uppgång med raka/böjda ben till stå  
Benspark ena benet framåt, andra benet bakåt, steg fram till 1/2 piruett direkt 1/2 vändning på två fötter  
Steg fram till spagathopp (min 90° bendelning) - direkt varghopp (min 45°)  
Chassé Hjulning till landning i kontroll, sätt ihop fötterna  
Bakåtkullerbytta med böjda armar mot handstående ner till kontrollerad landning  
Chassé lantmätarhopp, chassé steg galopp hopp, steg fram till 1/2 grupperad hoppvändning  
Uppspark till handstående och vidare ner till bryggastående  
Lyft ett ben mot spagat, markera (avsluta med upprullning till uppsträckning).

Version 3.0 dec 2023





## Hopp

## D-poäng

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag till ryggliggande på mattberg bakom hoppbord (120 cm).             | 2.0 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till stående på stadigt mattberg (110 cm).                  | 2.0 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda, stämhopp bak till ryggliggande på mattberg (110 cm). | 2.2 |

## Barr

## D-poäng

|   |            |
|---|------------|
| 3st kippung irad med samlade eller delade ben, avsluta stående på kloss/bräda eller golv                | 0,2        |
| Hoppa upp till jämvägende på holmen   | 0,2        |
| För ena benet över holmen, ridsväng framåt*, för benet tillbaka till jämvägende *alt hjulomsväng framåt | 0,4        |
| Vippa på låga holmen till huksittande   | 0,4        |
| Hopp till höga holmen   | 0,4        |
| Överkast  | 0,4        |
| Vipp (minst 45°) - hjulomsväng  | 0,2 + 0,2  |
| Vipp fotsvängsavhopp (samlade eller delade ben på holmen).  | 0,4        |
| <b>Totalt:</b>  | <b>2,8</b> |

## Bom

## D-poäng

|  |            |
|--|------------|
| (Ståendes på kortsidan av bommen) Upphopp: Kullerbytta genom skulderstående (markera).   | 0,4        |
| Rulla vidare via huksittande upp till stående (valfri armposition).                      |            |
| Lantmätarhopp, sissone (min 90° bendelning på båda)                                      | 0,2 + 0,2  |
| Valfri rörelsepassage fram till 360° piruett valfri position                             | 0,2        |
| Sätt ner händerna på bommen med raka ben och vippa ner till ridsitt                      |            |
| Lyft benen upp på bommen till pikerat sitt   | 0,2        |
| Bakåtkullerbytta till ena knät på bommen och det andra lyft bakåt, markera               | 0,4        |
| Sätt i händerna och benspark bakåt mot spagat (min 90°) och avsluta i stående position.  | 0,2        |
| Valfri rörelsepassage till ljushopp med 180° vändning                                    | 0,2        |
| Valfri rörelsepassage till hjulning  | 0,4        |
| Ansats samlad sidvolt av bommen (avtryck med en fot från bom och landa samlat nedanför). | 0,4        |
| <b>Totalt:</b>   | <b>2,8</b> |

## Fristående

## D-Poäng

|  |            |
|--|------------|
| Pikbrytning/samlad uppspark till handstående - nedrullning uppgång med raka ben till stå (Pikbrytning=bonus 0,2p i Dp) | 0,2        |
| Chassé eller upphopp hjulning-direkt chassé Rondat splitthopp (direktkombination som utförs i samma riktning)          | 0,2 + 0,4  |
| Bakåtkullerbytta till handstående (raka alt. böjda armar) valfri nedgång till stående                                  | 0,4        |
| Chassé lantmätarhopp (min 120° bendelning) - Chassé steg galopp hopp- 90 graders hopp ena direkt andra benet           | 0,4        |
| Steg fram till 360° piruett valfri position, steg fram till 180° hoppvändning i spagat eller splitt (min 90°)          | 0,2 + 0,4  |
| Valfri ansats handvolt, ansats grupperad frivolt.  | 0,2 + 0,4  |
| <b>Totalt:</b>   | <b>2,8</b> |



## Hopp

**D-poäng**

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag till stående på mattberg bakom hoppbord (120 cm).                          | 2.0 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till stående på mattberg bakom hoppbord (120 cm)                    | 2.0 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda flickflack upp på mattberg till stående på mattberg (110 cm). | 2.2 |
| Hopp 2C | Ansats tsukaharainhopp till ryggliggande på mattberg bakom hoppbord (120cm).               | 2.4 |

## Barr

**D-poäng**

|  |  |            |
|--|--|------------|
| Långkip  |  | 0,4        |
| Vipp mot handstående (minst 90°)                               |  | 0,4        |
| Hjulöver- direkt långkip                                       |  | 0,4 + 0,4  |
| Vipp samlad fotsnurr- direkt hopp upp till höga holmen         |  | 0,2 + 0,2  |
| Hängkip  |  | 0,4        |
| Vipp ut fotsvängsavhopp (samlat eller delat) med 1/2 vändning. |  | 0,4        |
| <b>Totalt:</b>   |  | <b>2,8</b> |

## Bom

**D-Poäng**

|   |  |            |
|---|--|------------|
| Obligatoriska moment i valfri ordning och valfria rörelser i bomserien  |  |            |
| Upphopp: Ansats steg upp mot spagat, landa i arabesque på kortsidan av bommen (120° bendelning=bonus 0,2p i Dp) |  | 0,2        |
| Brygga framåt eller bakåt   |  | 0,4        |
| 360° piruett i valfri position  |  | 0,2        |
| 180° grupperad hoppvändning på tvären   |  | 0,4        |
| Valfri kullerbytta framåt eller bakåt   |  | 0,2        |
| Rondat eller handstående nedrullning  |  | 0,4        |
| Spagat eller splitthopp minimum 120° bendelning (på längden eller tvären)                                       |  | 0,2        |
| Galopp hopp (min 90°) direkt varghopp (min 45°)   |  | 0,2 + 0,2  |
| Ansats pikerad frivolt av bommen.   |  | 0,4        |
| <b>Totalt:</b>  |  | <b>2,8</b> |

## Fristående

**D-Poäng**

|  |  |            |
|--|--|------------|
| Obligatoriska moment med valfri ordning, friståendeprogram och musik                               |  |            |
| Spagathandvolt- handvolt (direktkombination)   |  | 0,2 + 0,2  |
| Pikerad frivolt  |  | 0,2        |
| Rondat - Flickis- Splitthopp (min 120° bendelning) (direktkombination)                             |  | 0,4 + 0,2  |
| Akrobatiskt moment med flyg ex salto, sidvolt, tjeckvolt (ej frivolt).                             |  | 0,4        |
| 540° piruett i valfri position   |  | 0,4        |
| Gymnastisk hoppkombination med saxlantmätarhopp och sidlantmätarhopp (min 120° bendelning på båda) |  | 0,2 + 0,2  |
| Galopp hopp, Varghopp eller Grupperat hopp med 360° hoppvändning.                                  |  | 0,4        |
| <b>Totalt:</b>   |  | <b>2,8</b> |

Version 3.0 dec 2023