

Nr	Namn						Poäng	
hänga i övertag krum 2 sek	uppdrag till holmen (minst hakhöjd)	fritt häng i krum 2 sek	lyft ben upp till pikhängande mot 90° 2 sek	hänga i svank 2 sek	hänga i krum 2 sek	släpp holmen - ta landning	Fall	
							Slutpoäng	

Nr	Namn						Poäng	
hänga i övertag krum 2 sek	uppdrag till holmen (minst hakhöjd)	fritt häng i krum 2 sek	lyft ben upp till pikhängande mot 90° 2 sek	hänga i svank 2 sek	hänga i krum 2 sek	släpp holmen - ta landning	Fall	
							Slutpoäng	

Nr	Namn						Poäng	
hänga i övertag krum 2 sek	uppdrag till holmen (minst hakhöjd)	fritt häng i krum 2 sek	lyft ben upp till pikhängande mot 90° 2 sek	hänga i svank 2 sek	hänga i krum 2 sek	släpp holmen - ta landning	Fall	
							Slutpoäng	

Nr	Namn						Poäng	
hänga i övertag krum 2 sek	uppdrag till holmen (minst hakhöjd)	fritt häng i krum 2 sek	lyft ben upp till pikhängande mot 90° 2 sek	hänga i svank 2 sek	hänga i krum 2 sek	släpp holmen - ta landning	Fall	
							Slutpoäng	

Version 3.0 dec 2023

Mellansvenska Starsserierna **Järn Barr**