

Nr	Namn										Poäng	
kullerbytta med raka ben till gren lyft ben - markera	för ihop ben till pik-lägg över-kropp mot ben	rulla bak till skulderstå, rulla tillbaka till huksitt och stå	uppspark samlat hst – landning (min 45 från handst)	benspark fram min 45°, bak min 45°	spagathopp direkt grupperat hopp	kullerbytta bakåt med raka ben	kullerbytta bakåt till spannung (ok böjda armar)	lyft kropp åt sidan, markera, ¼ vändning till sittande i pik	avsluta i spagat eller splitt	Fall		
										Slutpoäng		

Nr	Namn										Poäng	
kullerbytta med raka ben till gren lyft ben - markera	för ihop ben till pik-lägg över-kropp mot ben	rulla bak till skulderstå, rulla tillbaka till huksitt och stå	uppspark samlat hst – landning (min 45 från handst)	benspark fram min 45°, bak min 45°	spagathopp direkt grupperat hopp	kullerbytta bakåt med raka ben	kullerbytta bakåt till spannung (ok böjda armar)	lyft kropp åt sidan, markera, ¼ vändning till sittande i pik	avsluta i spagat eller splitt	Fall		
										Slutpoäng		

Nr	Namn										Poäng	
kullerbytta med raka ben till gren lyft ben - markera	för ihop ben till pik-lägg över-kropp mot ben	rulla bak till skulderstå, rulla tillbaka till huksitt och stå	uppspark samlat hst – landning (min 45 från handst)	benspark fram min 45°, bak min 45°	spagathopp direkt grupperat hopp	kullerbytta bakåt med raka ben	kullerbytta bakåt till spannung (ok böjda armar)	lyft kropp åt sidan, markera, ¼ vändning till sittande i pik	avsluta i spagat eller splitt	Fall		
										Slutpoäng		

Nr	Namn										Poäng	
kullerbytta med raka ben till gren lyft ben - markera	för ihop ben till pik-lägg över-kropp mot ben	rulla bak till skulderstå, rulla tillbaka till huksitt och stå	uppspark samlat hst – landning (min 45 från handst)	benspark fram min 45°, bak min 45°	spagathopp direkt grupperat hopp	kullerbytta bakåt med raka ben	kullerbytta bakåt till spannung (ok böjda armar)	lyft kropp åt sidan, markera, ¼ vändning till sittande i pik	avsluta i spagat eller splitt	Fall		
										Slutpoäng		

Version 3.0 dec 2023

Mellansvenska Starsserierna **Fristående Brons**