

långkip	vipp mot handstående (min 90)	vipp hjulöver direkt långkip	vipp samlad fotsnurr	direkt hopp upp till höga holmen	hängkip	vipp ut fotsväng (samlat /delat) med 1/2 vändning		
0.4	0.4	0.4 +0.4	0.2	0.2	0.4	0.4	E	
							D	
							N	
Nr	Namn					Summa: 2.8p	Sa	

långkip	vipp mot handstående (min 90)	vipp hjulöver direkt långkip	vipp samlad fotsnurr	direkt hopp upp till höga holmen	hängkip	vipp ut fotsväng (samlat /delat) med 1/2 vändning		
0.4	0.4	0.4 +0.4	0.2	0.2	0.4	0.4	E	
							D	
							N	
Nr	Namn					Summa: 2.8p	Sa	

långkip	vipp mot handstående (min 90)	vipp hjulöver direkt långkip	vipp samlad fotsnurr	direkt hopp upp till höga holmen	hängkip	vipp ut fotsväng (samlat /delat) med 1/2 vändning		
0.4	0.4	0.4 +0.4	0.2	0.2	0.4	0.4	E	
							D	
							N	
Nr	Namn					Summa: 2.8p	Sa	

Version 3.0 dec 2023

Mellansvenska Starsserierna **Barr Diamant**