

	<b>SKRANKE - BASISØVELSE: -1,00</b>	<b>VERDI</b>		
<b>Tegn</b>	<b>Øvelsesbeskrivelse</b>		<b>Tekniske feil</b>	<b>Trekk</b>
	1. Nedre holme: Flåkatt (valgfri teknikk- styrkeøvelse med haka over eller fraspark fra matta)	Basis		
	2. Vipp min. 45 grader- Hjulomsving	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	3. Vipper min. 45 grader x3- hopp ned bak på nr.3	Basis	Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3

BOM - BASISØVELSE: -1,00		VERDI		
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. <b>Sving beinet strakt over bommen</b> til sittende med et bein på hver side- marker posisjon ved å ta armer ut til siden/ opp- frie fra bommen)	Basis		
	2. Sving beina bakover opp på bommen (bøyde bein tillatt)- <b>opp å stå</b>	Basis		
	3. <b>4 skritt forover på tå</b> (armer ut til siden/litt opp skulderblader presses sammen bak- skuldre ned- tomler peker bakover).	Basis	Ikke på tå Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender	0,1 hv.g  0,1-0,3
	4. <b>Snu på tå på begge føtter</b> (armer opp over hodet- hender innover)	Basis	Vending ikke på tå Upresise armer og hender	0,1 0,1-0,3
	5. <b>4 skritt bakover på tå</b> (armer ut til siden/litt opp skulderblader presses sammen bak- skuldre ned- tomler peker bakover).	Basis	Ikke på tå Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender	0,1 hv.g  0,1-0,3
	6. <b>Strekkhopp</b> (Armbruk: bak kroppen i sats- opp over hodet i strekkhopp- frem i landing og håndflatene peker ned)	Basis	Upresis armbruk	0,1-0,3
	7. <b>Benspark frem/opp- høyre + venstre</b> (armer ut, skulderblader i sammen bak, tomler peker bakover- overkroppen i ro)	Basis	Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3
	8. <b>Balanse</b> 2 sek på full fot begge bein (armer opp over hodet håndflater og tommel peker innover)	Basis	Holder ikke 2 sek Upresis holdning/ armer	0,3 0,1-0,3
	9. Kwart vending – stå på tå begge føtter med armene opp og hendene inn – <b>strekkhopp ned</b> (armer nedenfra og opp- armer over hodet i strekkhoppet og frem- håndflater og tommel peker ned i landing)	Basis	Ikke på tå 2 sek Upresis armbruk i strekkhopp/ landing	0,1-0,3  0,1-0,3

	<b>FRITTSTÅENDE – BASISØVELSE: -1,00</b>	<b>VERDI</b>	<b>TOPPVERDI: -1,0</b>	
<b>Tegn</b>	<b>Øvelsesbeskrivelse</b>		<b>Tekniske feil</b>	<b>Trekk</b>
	1. <b>Benspark:</b> 2x frem/opp og 2x siden (høyre + venstre). Teknisk utførelse: Nesen/ansikt vender fremover hele veien. Spark frem/opp: Armer ut til siden, skulderblader i sammen bak, tompler peker bakover. Spark sidelengs: En arm ut, en frem. Skuldre ned. Krav til 135 grader splitt. Bein skal svishes dynamisk, ikke bare løfte beinet.	Basis	Utilfredsstillende splitt Upresise armer (trekkes en gang) Ikke dynamiske spark	0,1-0,3 hv  0,1-0,3 0,1 hv.g
	2. <b>Chassé- hink eller skritt</b> ("step-out) – <b>chassé</b> på det andre beinet. Teknisk utførelse armer: Motsatt arm og bein peker frem samtidig, andre arm ut til siden. På høyeste punkt i hoppet skal føttene være nære hverandre (trenger ikke treffe andre foten).	Basis	Manglende høyde i chassé Beina ikke nære hverandre Upresis armbruk	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3
	3. <b>Rulle forover</b> (bøyde bein og armer): – Beina strekkes ut opp ned- deretter ta tak i beina (foran på leggene)- opp og stå uten å dytte fra i gulvet med armer	Basis	Hodet faller bakover opp ned Tar ikke tak i beina Tar armer i gulvet i oppgang	0,1-0,3 0,3 0,3
	4. <b>Strekkhopp med halv vending</b> Armer over hodet i hoppet	Basis	Upresise armer	0,1
	5. <b>Rulle bakover til krom</b> (fra stående med samlede bein og til armhevnings posisjon- hender innover)- gå med strake bein opp til pikert stilling, tøy frem hender plasseres med motsatt håndisett bak føtter/ så mye "klappet sammen" gymnasten klarer	Basis	Feil håndplassering i rulle Feil håndplassering i pikert stilling Utilfredsstillende bevegelse i pikert stilling	0,3  0,1 0,1-0,3
	6. <b>Strekkhopp- strekkhopp</b> i serie (ikke direktesats/ rebound). Teknisk armer: Armer ut til siden i landing etter strekkhopp- håndflater og tommel peker bakover- klar til nytt hopp- armer frem, håndflater og tompler peker ned i landing etter siste strekkhopp	Basis	Upresis armbruk Ikke serie	0,1-0,3 0,3
	7. <b>Hjul-</b> Teknisk: øvelse til araber/ schmetterling- ikke sidehjul- første hånd plasseres sidelengs og andre hånd er snudd 180 gr.– benspark gjennom håndstående og hodet nøytralt mellom armene- landing med armene strake over hodet langs ørene, tyngden på fremste bein- andre bein strakt	Basis	Beinspark ikke gjennom vertikalen Svai og/ eller hodet ut Feil håndplassering Feil landingsposisjon	0,1-0,3  0,1 0,1 0,1-0,3

	9. <b>Håndstående – rulle forover.</b> Teknikk: Spark kontrollert opp til håndstående- vis strak håndstående posisjon – rull ned med bøyde armer og bein - ta tak i beina (foran på leggene) i oppgang – opp å stå uten å dytte fra i matta med hendene	Basis	Utilfredsstillende håndstående (vinkler/ svai) Holder ikke hodet i rulle ned Dytter fra med armene	0,1-0,3 0,1 0,3
	10. <b>Damespagat</b> sittende på gulvet (valgfritt bein) – armene ut til siden (håndflater og tommel peker bakover)	Basis	Mangelfull splitt Sitter ikke rett i hofta Upresise armer	0,1-0,3 0,1 0,1