

SKRANKE	TRINN PARA (mangler hand)	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Flå katt opp med samlede, strake bein	Basis	Sparker i fra med ett bein	0,5
	2. Holde krom 2 sek.	Basis	Ikke hold krom	0,1
	3. Hjulomsving forover	A		
	4. Vipp min.45 grader med strake armer – hjulomsving bakover	A	Utilstrekkelig høyde på Vipp Vinkel i hofta i hjulomsving bakover	0,1-0,3 0,1-0,3
	5. Vipp til 90 grader direkte ny ut vipp til stående på matta.	Basis	Når ikke 90 grader	0,1-0,3