

Gymnastikkhjul

Reglement for rekrutt og junior nasjonal klasse

Utkast gymhjulstige 2024

I konkurranser premieres det i sammenlagt linje, spiral og hopp.

Stigen er basert på det internasjonale Code of Points (COP). Reglementet i sin helhet ligger på IRV's (International Wheel Gymnastics Federation) nettsider: wheelgymnastics.sport

Der står alle regler, trekkstabeller, vanskekataloger og Appendix. Appendix inneholder definisjoner og beskrivelser av enheter og overganger, samt informasjon om evaluering av vanske og utførelse. Anbefaler denne både for trenere og dommere.

Strukturgrupper er nytt og gjelder for linje og spiral. De er gjeldende for B-momenter og oppover. Dette erstatter kravene for oppbygging av en øvelse i linje og spiral. Det gis en bonus på 0,2 for hver strukturgruppe man har i øvelsen. Oversikt over strukturgrupper finner dere etter hver gren.

Trekktabellene for utførelsesdommerne for de ulike disipliner kommer under hvert kapittel.

Vanskedommer har ansvar for å godkjenne/ikke godkjenne momenter, og strukturgrupper. Vanskeverdien legges til utførelseskarakteren.

Verdien av de forskjellige moment er: A=0,2 B=0,4 C=0,6 D=0,8

Overdommer har det overordnede ansvaret og har noen egne trekk.

Overdommer trekktabell: Code of points. 5.1.1.2

Manglende moment (linje og spiral)	1,0 pr moment
Manglende uthopp (linje)	1,0
Musikk for lang eller kort i linje sr (gjelder ikke stigen)	0,5
For lite hjul i hopp (Gjelder ikke trinn 1 og 2 i stigen)	1,0
Gymnasten bruker mer enn 15 sek på å starter etter klarsignal	1,0

Ved fall har gymnasten 30 sek til øvelsen må starte på nytt.

Generell trekktabell Code of Points 5.3.3

Trekk som gjelder alle tre disipliner. Spesielle trekk for disiplinene finnes i disiplinens avsnitt

	Liten feil	Medium feil	Stor feil	Fall/ hjelp av trener
	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Feil hodeposisjon	X	X		
Feil håndposisjon	X	X		
Feil armposisjon	X	X		
Feil fotposisjon	X	X		
Feil benposisjon	X	X		
Feil hofteposisjon	X	X		
Avvik fra ideell pikering Godkjennes av v.dommer. Ikke godkjent gir nedgradering og dømmes deretter.		X (> 15 °)	X (> 30°)	
Avvik fra ideell splittposisjon(spagat) (180°) Godkjennes av v. dommer. Ikke godkjent gir nedgradering og dømmes deretter.			X (> 30°)	
Lett berøring av gulv med hånd eller fot		X		
Arm eller fot støtter på gulv for å unngå fall			X	
Fall				X
Trener går inn i konk. sonen mer enn 1 gang (rekruttst. Har egne regler)			X(hver g.)	
Hjelp av trener (også verbalt og gestikulert)				X
Hjul utenfor konkurransesonen (trekkes bare en gang)		X		
Hjul utenfor sikkerhetssonen			X	
Manglende avslutningsposisjon		X		

Hoppstigen

Regler

Gymnasten hopper to hopp, hvor det beste er tellende.

For alle trinn, unntatt trinn 1 skal gymnasten lande minst 90 cm inn på landingsmatten (markeres med teip i konkurranse).

Alle hopp bedømmes etter de internasjonale utførelsesreglene.

I trinn **3 og 4** kan det kun bli gitt hjelp i opphoppfasen, ikke i nedhoppfasen fra hjulet.



Størrelsen på hjulet:

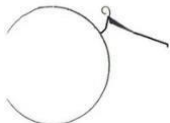
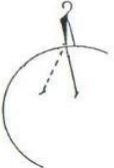


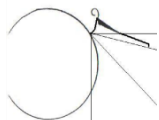
Maks: Når gymnasten står på gulvet (med sko) mellom brettene og strekker seg opp på tå, skal hen kunne berøre begge stanghåndtakene samtidig.

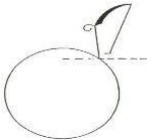

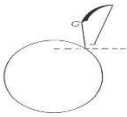

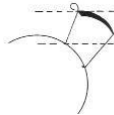
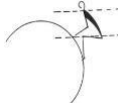
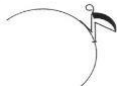
Minimum: Når gymnasten står på brettene skal ikke hodet berøre en planke eller lignende som ligger på hjulhåndtakene.

Avbrudd i tilløp:

Hvis gymnasten ser at hjulet har feil fart kan hen stoppe tilløpet og rekke en arm opp. **Trener må stoppe hjulet.** Kun en gang pr hopp

Trinn	Beskrivelse	Verdi	
1	<p>Ridehopp fra stående på kasse!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Håndisett på hjulet. • Samlet sats til ridesittende på hjulet.  <ul style="list-style-type: none"> • Fraskyv i nedhoppet fra hjulet. 	5,0p	<ul style="list-style-type: none"> • Mål: Lære den grunnleggende bevegelsen i et ridehopp • Valgfri høyde på hjulet • Strak hofte. Innsiden av låret berører hjulet. (Ikke sitte) • Strake ben og vrister. • Armene flyttes samtidig bak hoften før avhopp • Hofta skal skyves opp og frem i avhoppet. • Marker stående på matta. • Trener kan styre hjulet.
2	<p>Stående hopp fra kasse!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Håndisett på hjulet. • Hopp til vinkelstående på hjulet. • Reis opp til stående. • Strekkhopp ned. 	6,0p	<p>Mål: Lære den grunnleggende bevegelse i stående hopp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valgfri høyde på hjulet. • Sats med begge ben. Tilnærmet full tyngde på armene. Føttene skal komme ovenfra og ned på hjulet og plasseres rett bak hendene. • Før avhopp skal gymnasten innta utgangsposisjon. (Reis opp med strake armer frem og opp over hodet eller ned langs overkroppen) • Fiksert kropp i avhoppet. • Føttene høyere enn hjulet (sats opp). • Marker stående på matta. • Trener kan styre hjulet.

<p>3</p>	<p>Ridehopp med hjelp i opphoppfasen</p> <p>A1 (COP)</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Lett bøyde armer (135°)</p> <p>Parallele armer. Benene samlet.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Armene griper samtidig bak hofta</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Strake ben i svinget</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Hoften høyere enn håndgrepet på hjulet. Benene samlet.</p> </div> </div>	<p>7,0p</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mål: Tilpasse hastighet på hjul, tilløp og sats i forhold til hverandre. ● Satse tett inntil hjulet. ● Ta tak i hjulet med hendene i hoftehøyde. ● Benene heves mot horisontal.(160° -180° vinkel med gulvet) ● <i>Trekk i opphoppfasen:</i> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;"> <p><i>Vinkel mellom gulv og ben >160° = ingen trekk</i></p> <p>$135^\circ - 160^\circ = 0,3$</p> <p>$90^\circ - 135^\circ = 0,5$</p> <p>$< 90^\circ = 1,0$</p> </div>  <ul style="list-style-type: none"> ● Vinkel mellom armer og overkropp (< 90°), ● Overkropp i lett svai. ● Innsiden av låret skal berører hjulet (ikke sitte) ● Grepskifte med begge hender samtidig (oppe på hjulet) ● Bueavhopp ● Knær og vrister skal til enhver tid være strake. ● Forlate hjulet før det berører landingsmatten ● Marker stående på matten
-----------------	--	--------------------	---

<p>4</p>	<p>Stående hopp med hjelp i opphopsfasen</p> <p>Samlet sats Armene parallelle Lett bøyd armer Strake ben Hoftene over skulderhøyde</p>  <p>Føttene settes rett bak hendene</p> <p>Reis opp til stående</p> <p>Sats fra hjulet med lett bøyd ben etterfulgt av et kraftig hopp.</p>  <p>Valgfritt avhopp.</p>	<p>8,0 p +vanske</p>	<p><i>Trekk i opphopsfasen:</i></p>  <p>Hoftene over skulderhøyde ingen trekk</p>  <p>Hoftene på linje med skulderen 0,1 i trekk</p>  <p>Hoftene litt under skulderhøyde 0,3 i trekk</p>  <p>Hoftene langt under skulderhøyde 0,5 i trekk</p>  <p>Ingen forsøk på å løfte hoften 1,0 i trekk</p> <p>Flyvefasen: I strekkhopp skal hoften minst over skulderhøyden til gymnasten når den står på hjulet.</p>
<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Valgfritt hopp fra den internasjonale hopplisten. 	<p>10 p + vanske</p>	<p>Dømmes etter det internasjonale reglement.</p>

Trekktabell hopp utførelse (COP 6.1)

Opphopsfasen	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Ukorrekt/undefinerbar opphopsfase				X
Sats på ett ben			X	
Høyde i opphoppet på hjulet	X	X	X	X
Skulder innenfor eller hviler på hjulringene i overslag hopp (kat. D)				X
Albuevinkel mindre enn 135° i opphopsfasen		X		
Albuevinkel mindre enn 90° i håndstående opphopsfase			X	
Albuen berører hjulet i opphopsfasen				X
Kroppen hviler på albue i overslag fra sittende/liggende posisjon			X	
Ekstra bensving i baklengs opphopp			X	
Mindre enn 90° vinkel i kne når gymnasten setter på føttene i baklengs opphopp			X	
Ben ikke strake før sats i avhopp i baklengs hopp		X		
Tar fart med bøyde ben overslag			X	
Flyvefase i ridesitt (A1) starter med bøyde ben			X	
Føtter under hjulringen i mellomhopp (A6)				X
Stor korreksjon av holde, sitte, ligge og ståposisjon på toppen av hjulet			X	
Hjulet berører landingsmatten lett før gymnasten forlater hjulet			X	
Hjulet treffer landingsmatten hardt før gymnasten forlater hjulet				X

Utkast gymhjulstige 2024

Flyfasen	0,1	0,3	0,5	1,0
For liten høyde	X	X	X	X
Trener berører hjul eller gymnast etter gymnasten har forlatt hjulet, men før hun har landet.				X
Gymnasten har kontakt med hjulet i flyvefasen				X
Manglene fiksering rett etter satsen	X	X		
Hoftvinkel mer enn 90 i kroppert /pikert hopp		X		
Knevinkel mer enn 90° i kroppert hopp		X		
Lett bøye ben i pikert salto ≤45°		X		
Benene ikke samlet		X		
Kryssede ben i hopp med skru		X		
Opp til 30° avvik fra full/halv skru		X		
Kroppert/pikert/strak posisjon ikke på høyeste punkt i salto fra stående	X	X		
Hoftevinkel i 1. halvdel strak forlengs salto < 160° (<135° = pikert)			X	
Hoftevinkel i 2. halvdel strak baklengs salto <160° (<135° = pikert)			X	
Pikert baklengs salto satses med bøye knær			X	
Sats med bøye ben i pikert/strak baklengs salto fra frontstående			X	
Forlengs salto ½ skru hvor gymnasten skrur i 1. halvdel			X	
Hjulet vrir seg sidelengs i avhoppet	X	X		
Ingen gjenkjennbar håndstående i løpet av overslaget			X	
Skru starter på hjulet i overslag			X	
Gymnasten er i kontakt med hjulet etter 1. halvdel av skruen er gjennomført i overslag hel skru				X

Landing	0,1	0,3	0,5	1,0
Skritt i landing	X 1 skritt	X 2 skr, hopp	X flere skr.	
For kort flyfase. Lander innenfor 90 cm			X	
Hånden berører gulvet lett i landing		X		
Ingen sluttposisjon (stående med bena samlet og armene opp)		X		
Fall etter landing på bena				X
Ukontrollerte kroppsbevegelser/skjelving for å holde balansen		X		
Ukontrollerte armbevegelser for å holde balansen		X		X
Hoftene lavere enn knehøyde i landingen			X	

Spiralstigen

Ett moment i stor spiral er to rotasjoner med hjulet. (Diameteren på sirkelen er større enn diameteren på hjulet. Vinkelen mellom hjul og gulv større enn 60°)

Ett moment i liten spiral tilsvarer at momentet vises i minst 3 sekunder. (Diameteren på sirkelen er mindre enn diameteren på hjulet. Vinkelen mellom hjul og gulv er mindre enn 30°)

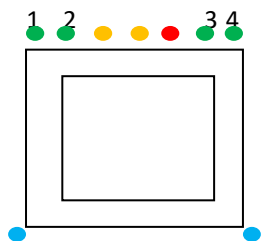
Dersom ett eller flere av kravene tilhørende trinnet som er meldt mangler, gis 1,0 p i trekk pr. manglende krav.

I rekruttklassen har treneren lov til å stå i konkurransesonen i hele øvelsen.

I junior har treneren lov til å komme inn i konkurransesonen to ganger. Det gis 0,5 poeng i trekk per gang treneren går inn etter det.

Utover dette bedømmes utførelse i henhold til det internasjonale reglementet.

Etter 3 store feil (fall eller hjelp av trener) stopper dommerne å dømme. Gymnasten kan kjøre ferdig.



Konkurransesonen: 13,5 m x 13,5 m

Sikkerhetssone: 17,5 m x 17,5 m (minimum 15,5 m x 15,5 m)

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Vektlegging:
1	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 moment (4 runder) i stor spiral. ● Hjelp i hele øvelsen ● 2 skritt ut av hjulet. ● Markere avslutning utenfor hjulet med samlede ben og armene opp 	<p>5,0p + Vanske</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mål: Riktig kroppsholdning og armbruk. Avslutte øvelsen riktig (gå ut av hjulet (2 skritt) marker avslutning med armene opp. ● Trener kan sette i gang hjulet. ● Riktig ståposisjon ● Fiksert holdning. ● Riktig armbruk
2	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 ulike momenter (6 runder) i stor spiral. ● Igangsetting av hjulet alene ● Deretter hjelp i maks 1 moment. ● Heng ned til hjulet ligger på bakken. ● Reis opp hjulet (trener kan hjelpe til) ● Marker avslutning utenfor hjulet. 	<p>6,0 p + Vanske</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mål: Nedgang til liten spiral ● Strake ben i «vippen» ● Nok fart i fartsretning ● Nedgang til liggende på gulvet: Kroppen henger i svai, haken opp og strake armer.

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Vektlegging:
3	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 ulike momenter i stor spiral ● Overgang til liten spiral ● Holde liten spiral i minst 3 sek ● Heng ned til hjulet ligger på gulvet ● Markere avslutning utenfor hjulet. ● Hjelp i maks ett moment. 	7,0 p + Vanske	<p>mål: Beherske liten spiral.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Skifte av grep skal skje med begge armene samtidig. ● Skifte av grep eller ståposisjon når hjulet ruller skal skje mellom skrittstengene i stående og stanghåndtakene i oppnedposisjon. ● Maks 3 runder i overgang til liten spiral. ● Riktig teknikk i liten spiral: Strak og fiksert kropp, hoften i ro, vekselvis jobbing med å dytte hjulet ned mot gulvet og trekke albuen opp mot taket.
4	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 ulike momenter i stor spiral ● Overgang til liten spiral ● Hold liten spiral minst 3 sek ● Oppgang til stående 	8,0 p + vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● mål:, Overgangen fra liten spiral til stående, maks 3 runder.
5	8-12 momenter fordelt på liten og stor spiral.	10 p + vanske + struktur	<p>Dømmes etter COP</p> <p>Ingen trekk for for mange momenter fra samme strukturgruppe.</p> <p>Kun 8 beste tellende momenter teller i vanskekarakter.</p>

Strukturgrupper i spiral:

(Ingen trekk for for mange moment fra samme strukturgruppe i stigen)

1. Moment eller elementkombinasjoner med minst en rotasjon **fri**
2. Moment eller elementkombinasjoner i bindinger **bakover**.
3. Moment eller elementkombinasjoner med to rotasjoner i bro
4. Moment eller elementkombinasjoner med minst en rotasjon i **rettposisjon uten bindinger**
5. Moment eller elementkombinasjoner i stor spiral med **minst 1/2 vending**. (ikke som overgang foran elementet)
6. Moment eller elementkombinasjoner med **veksel uten bindinger**
7. Desentralt element og elementkombinasjoner med **desentralt element i stor spiral**.
8. Liten spiral på **øvre ring**
9. Liten spiral på **nedre ring**
10. **Sentralt** moment i liten spiral med **en hånd**.

Trekktabell spiral utførelse COP 5.1

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Forandring av arm eller benposisjon i stående skal skje mellom de 2 skrittstengene.	X	X		
Forandring av arm eller benposisjon i opp-ned-posisjon skal skje mellom de 2 stanghåndtakene.	X	X		
Veksel finner ikke sted mellom Brett og et punkt halvveis mellom Brett og skrittstang i opprinnelig rulleretning		X		
Vippe hjulet i starten: Gymnasten inntar ikke riktig kroppsposisjon før skrittstangen har passert gulvet		X		
Vippe fra en ring til en annen. Gymnasten vipper ikke i nærheten av brettene. Eller mellom ståfot og skrittfot i splitt/skrittstående.		X		
Bruker mer enn 1 rotasjon på overgang fra ett moment til et nytt moment i liten spiral	X (1 ekstra)	X (2 eller flere)		
Mer enn 5 rotasjoner i overgangen fra liten til stor eller vertikal spiral	X (1 ekstra)	X (2 eller flere)		
Mer enn 3 rotasjoner i overgangen fra stor til liten spiral og/eller fra liten til stående	X (1 ekstra)	X (2 eller flere)		
Mer enn 2 skritt i utgangen fra hjulet (sluttposisjon)	X			
Uferdig enhet i stor spiral (1 hjulrunde ekstra) før tipp over/ overgang til liten spiral eller til stående.			X	
Kortvarig opp på 2 ringer (mindre enn 1/4 hjulrotasjon)		X		
Avvik fra beskrevet kroppsposisjon i overgangen fra stor til liten spiral		X		
Oppgang fra liten spiral til stående, ikke fra siste gjennomførte liten spiral.		X		
Feil vinkel på hjulet (lite avvik)			X(pr mom)	
Tydelig for lav vinkel i stor spiral			X(pr mom)	
Tydelig for stor vinkel i liten spiral			X	

Utkast gymhjulstige 2024

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Mer enn 3 veksler i samme overgang. (vanske teller)			X	
Overgang fra liten spiral til stående utføres med en runde i stor spiral			X	
Overgang til stående er ikke nær midtlinjen mellom benene.			X	
Fall				X
Hjulet kommer opp på begge ringene og ny vipp er nødvendig				X
Feil start av apespiral etter et fall (ta fart og begge ben på i første runde.)				X
Momentet kan ikke defineres som liten/stor/vertikal spiral (stort avvik)				X

Linjestigen

I linje er momentene delt inn i sentrale og desentrale elementer.

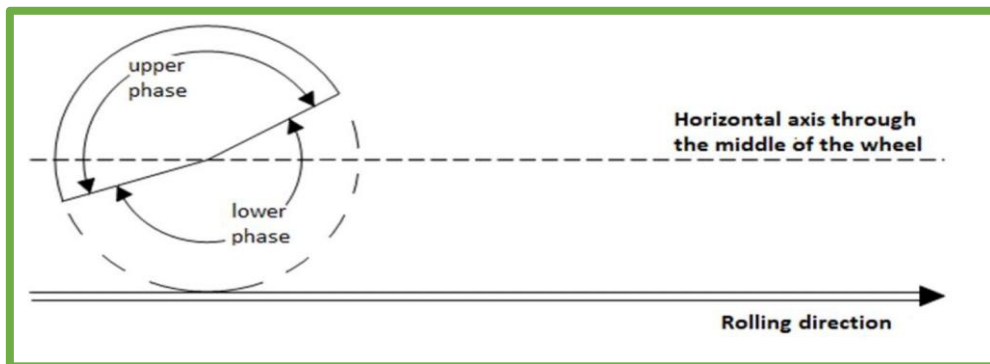
Sentrale element:

Kroppens tyngdepunkt holder seg hovedsakelig midt i hjulet i løpet av hele elementet og/eller gymnastens holdepunkter i hjulet er langt fra hverandre. Et moment utføres i løpet av en runde.

Desentrale moment:

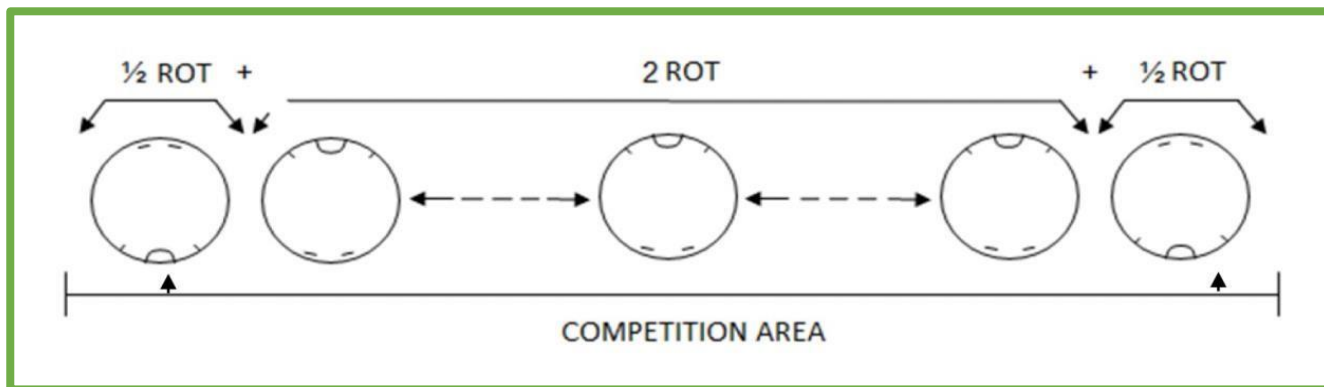
Kroppen beveger seg hovedsakelig ved kantene av hjulet og/eller gymnastens holdepunkter er tett nær hverandre.

Desentrale element blir utført i en øvre og nedre fase. I øvre fase befinner mesteparten av kroppens masse seg overfor horisontalen gjennom hjulets midtpunkt og i nedre fase nedenfor denne horisontalen. Et moment består av øvre + nedre fase direkte etter hverandre. Hjulet må dermed utføre minst en rotasjon.



En lengde *sentralt* er to rotasjoner i samme retning pluss eventuell overgang for å hente fart.

Dersom man kjører uten bindinger er en lengde tre runder fra kanthåndtak til kanthåndtak («opp-ned» til tredje gang «opp-ned»)



Konkurransesone: 23 x 3

Sikkerhetszone: 27 x 7

I rekruttklassen har treneren lov til å stå i konkurransesonen under hele øvelsen og eventuelt gå ved siden av hjulet.

I junior har treneren lov til å komme inn i konkurransesonen to ganger. Det gis 0.5 i trekk pr. gang trener går inn etter det..

Etter 3 store feil (fall eller hjelp av trener) stopper dommerne å dømme. Gymnasten kjører ferdig.

Dersom ett eller flere av kravende til det trinnet som er meldt mangler, gis 1,0 i trekk per manglende krav.

Dersom en øvelse er lengre enn 6 lengder dømmes utførelsen, men ingen vanskeverdi eller strukturpoeng. Må ta uthopp.

Andre trekk knyttet til utførelse er de samme som i det internasjonale reglementet.

Ved gjentakelse telles vansken kun første gang, men utførelsestrekk vil gjelde.

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Vektlegging:
1	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 forskjellige moment + uthopp ● Hjelp av trener til maks ett moment 	5,0 p +struktur +vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● Mål: Kjøre hele lengder uten stopp ● Fiksert kropp ● Riktig arm- og benbruk. ● Strake ben (også mellom momentene)
2	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 forskjellige moment + uthopp ● Hjelp av trener til maks ett moment 	7,0p +struktur +vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● mål: Øke øvelsesutvalget ● Riktig kroppsholdning ● Hodet i riktig posisjon ● Hoften i riktig posisjon
3	<ul style="list-style-type: none"> ● 8 forskjellige moment + uthopp ● Hjelp av trener til maks ett moment 	8,0p +struktur +vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● mål: Kjøre en full øvelse ● Overgangssone fra et moment til et annet; <p>Stående posisjon: Mellom brettene og 10 cm til hver side</p> <p>Opp-ned-posisjon: Mellom stanghåndtakene.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ● 8 forskjellige moment + uthopp ● Øvelser fra 3 strukturgrupper ● Hjelp av trener til maks ett moment 	9,0p +struktur + vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● Mål: strake samla ben i desentrale moment. ● Hvis begge hendene flyttes, skal dette skje samtidig. ● Unngå å se etter håndtakene ved skifte av grep.
5	<ul style="list-style-type: none"> ● 8 – 12 moment + uthopp ● Maks 6 lengder ● Minst 4 strukturgrupper 	10,0 p +struktur + vanske	<ul style="list-style-type: none"> ● Dømmes etter COP <p>Ingen trekk for for mange momenter fra samme strukturgruppe.</p> <p>Kun de 8 best tellende momenter teller i vanskekarakter.</p>

Strukturgrupper: COP 5.3.2.

(Ingen trekk for for mange moment fra samme strukturgruppe i stigen)

1. Øvelser i bindinger
2. Sentrale øvelser uten binding
3. Høyruller
4. Hofteomsving
5. Omsving (kne, albue, sete etc)
6. Kneheng
7. Kombinasjoner med overhopp
8. Statiske øvelser
9. Øvelser med vanske i nedre fase
10. Spesielle avsprang

Trekktabell i linje utførelse (COP 6.1)

	0,1	0,3	-0,5	1,0
Justere bindingene med hendene etter at øvelsen har startet.			X	
Hjulet ruller over kanthåndtakene på enden av lengden		X		
Feil overgangssone mellom momentene	X (Liten)	X(Stor)		
Stillestående hjul	X (kort)		X (lang)	
Tilbakerulling i sentrale moment			X	
Ekstra sving i desentrale moment			X (pr enhet)	
Avvik fra ideell vertikal posisjon i overarms/ håndstående (hvis godkjent av vanskedommer)		X>15°	X>30°	
Landingsmatten bæres bak hjulet/ rundt i konkurranse- eller sikkerhetssonen Maks 4 personer			X	
Hjulet berører landingsmatten før gymnasten har landet			X	
Hjulet berører landingsmatten før gymnasten tar uthopp.				X
Trener berører hjulet eller gymnast før denne har landet i uthoppet.				X
Ukontrollerte kroppsbevegelser/skjelving etter landing for å holde balansen	X(liten)	X(stor)		
Ukontrollerte armbevegelser etter landing for å holde balansen	X (liten)	X (stor)		
Skritt etter landing	X (1 skritt)	X (2skritt/ hopp)	X (>2skritt)	
Fall etter uthopp				X
Ukontrollerte armbevegelser etter landing for å holde balansen	X (liten)	X (stor)		
Lett berøring av hånd på gulvet etter landing		X		
Hofte lavere enn knærne (dyp landing)			X	