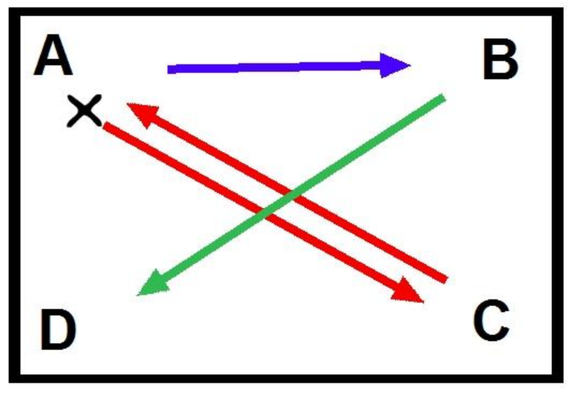
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

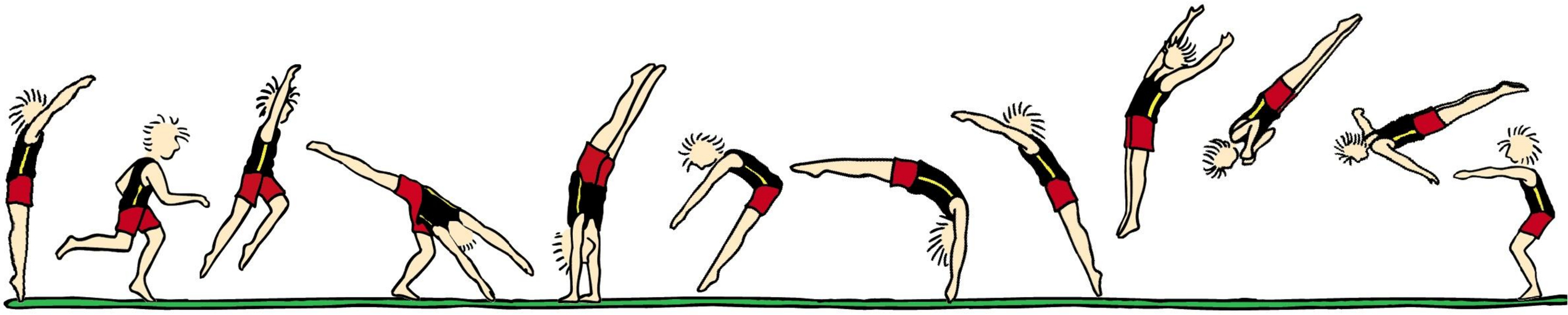
= Holdes 3 sec.

= Retnings skift i tegningen.

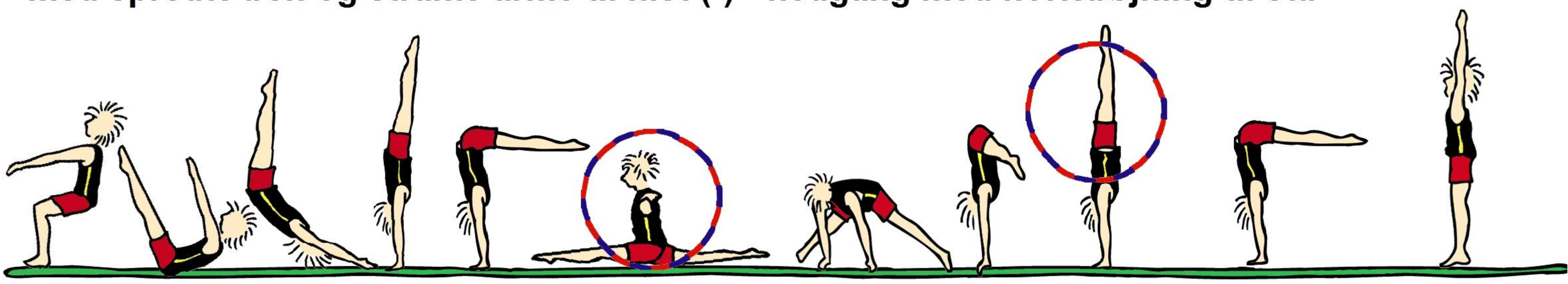
Gulv



(Start ved X. fra A til C) Tilløb til araber flik flak - strakt baglæns salto med hel skrue -

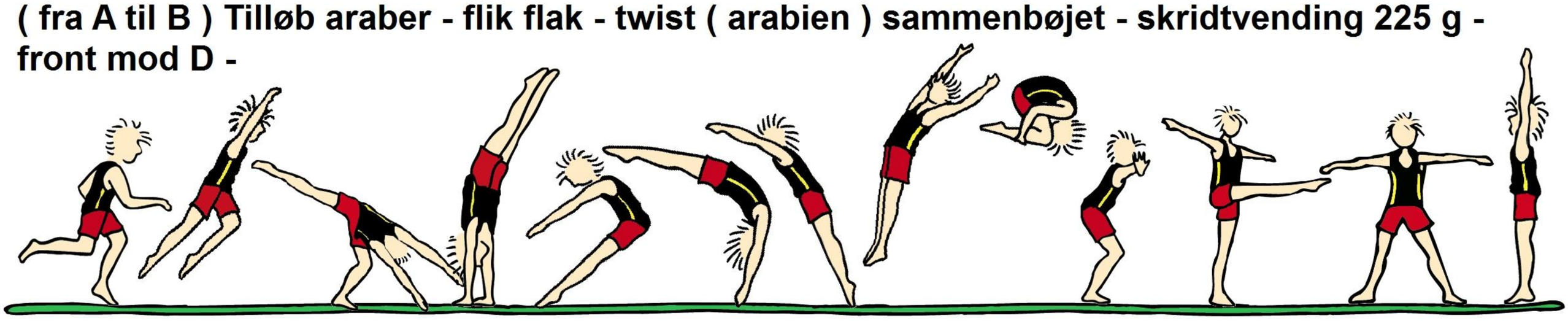


Baglæns rulle med strakte arme til h.st - nedgang med 1/4 drejning til spagat (-) - stemme med spredte ben og strakte arme til h.st (-) - nedgang med hoftebøjning til stå

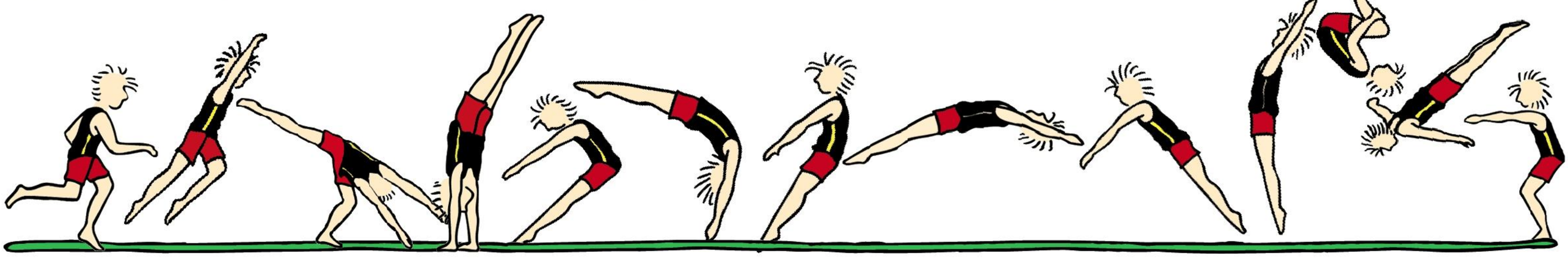


(fra C til A) tilløb kraftspring - strakt forlæns salto - skridtvending 225 g - front mod B -

(fra A til B) Tilløb araber - flik flak - twist (arabien) sammenbøjet - skridtvending 225 g - front mod D -



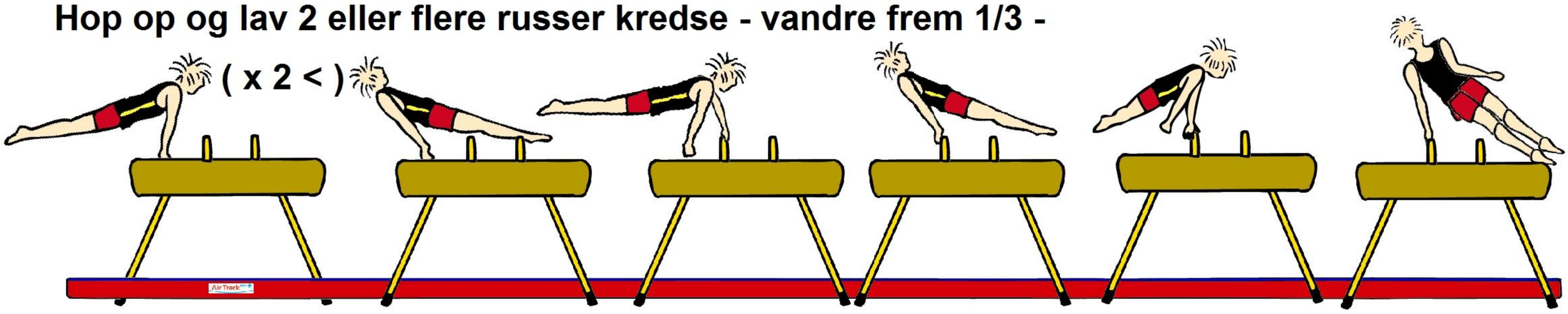
(Fra B til D) Tilløb araber flik flak - vipback - sammenbøjet baglæns salto.



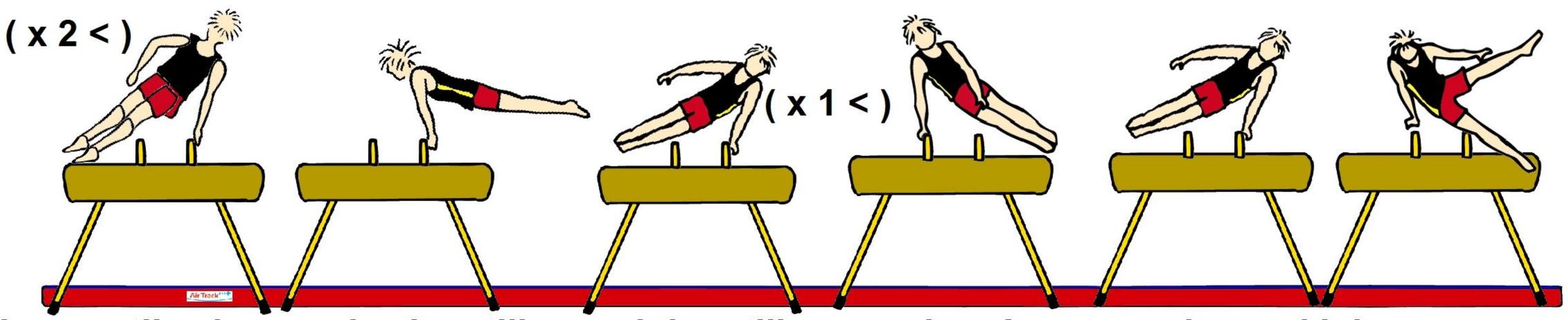
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

Bensving

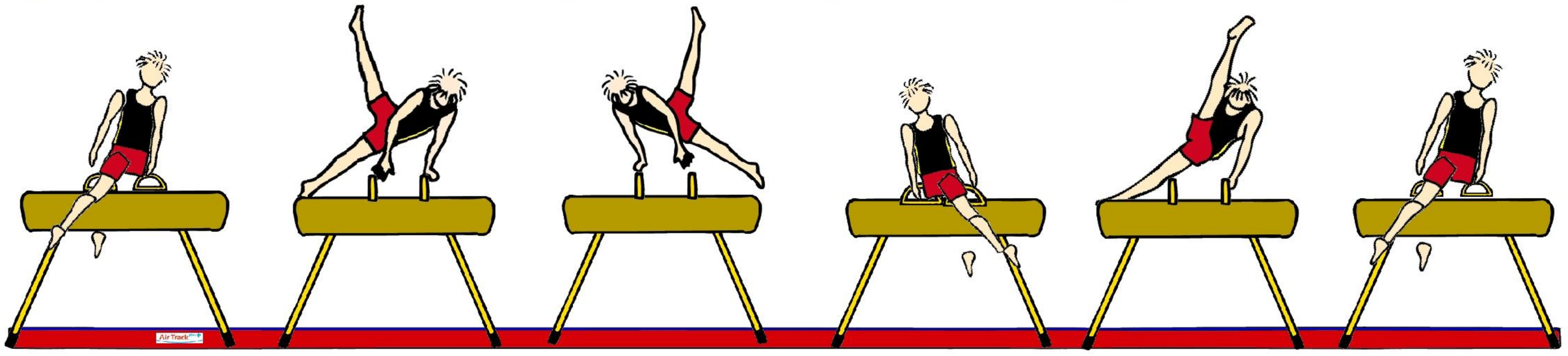
Hop op og lav 2 eller flere russer kredse - vandre frem 1/3 -



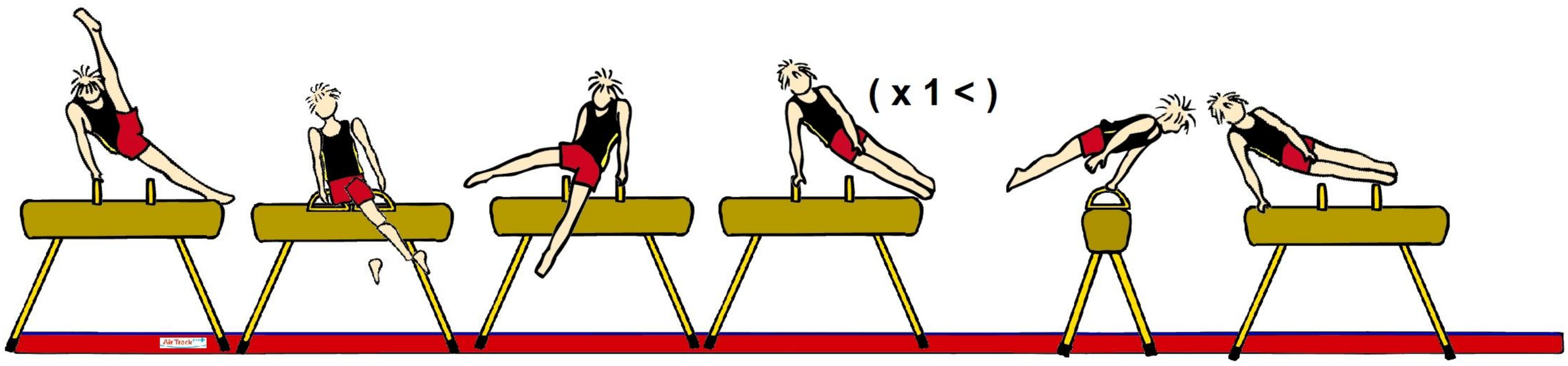
- 3 håndflytninger på en bøjle og ind på begge bøjler - 2 eller flere kredse - tjekker -1 eller flere kredse -



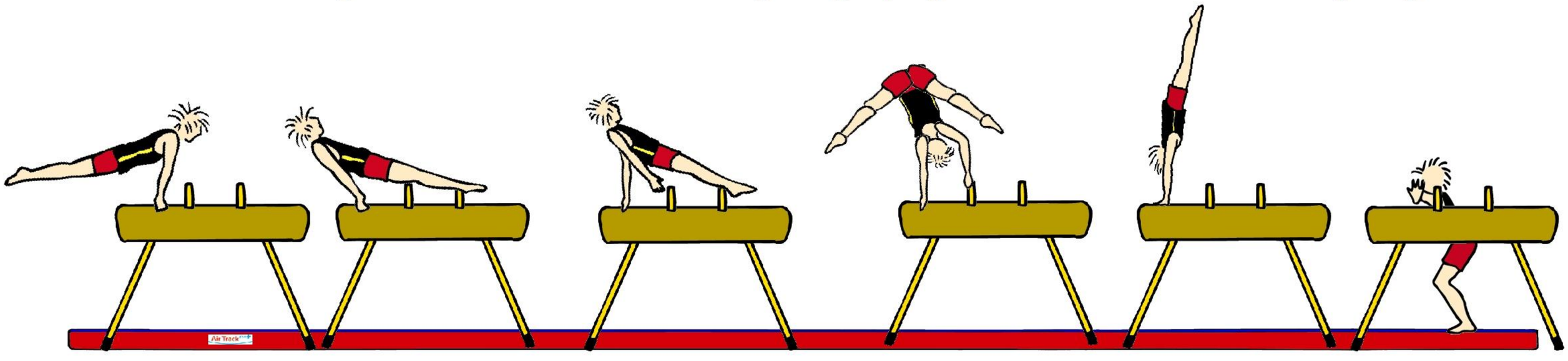
Ingang til sakse med v ben tilbage - h ben tilbage - v ben frem og saks med h ben op -



Saks med v ben op - sving h ben rundt om og samle ben foran til 1 eler flere kredse - vandre ud sidelæns -

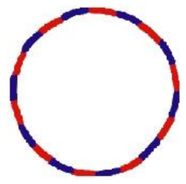


1 russer kreds og 1/4 kehre til h hånd i bøjle og op igennem h.st med 1/4 drejning til stå .



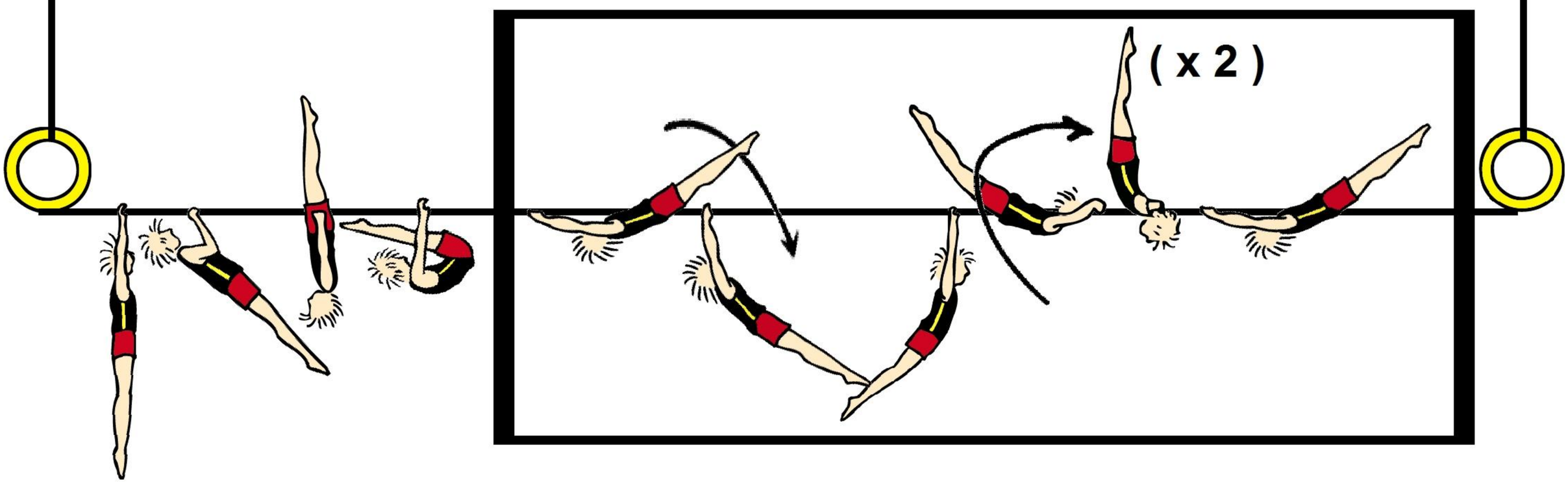
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

Ringe

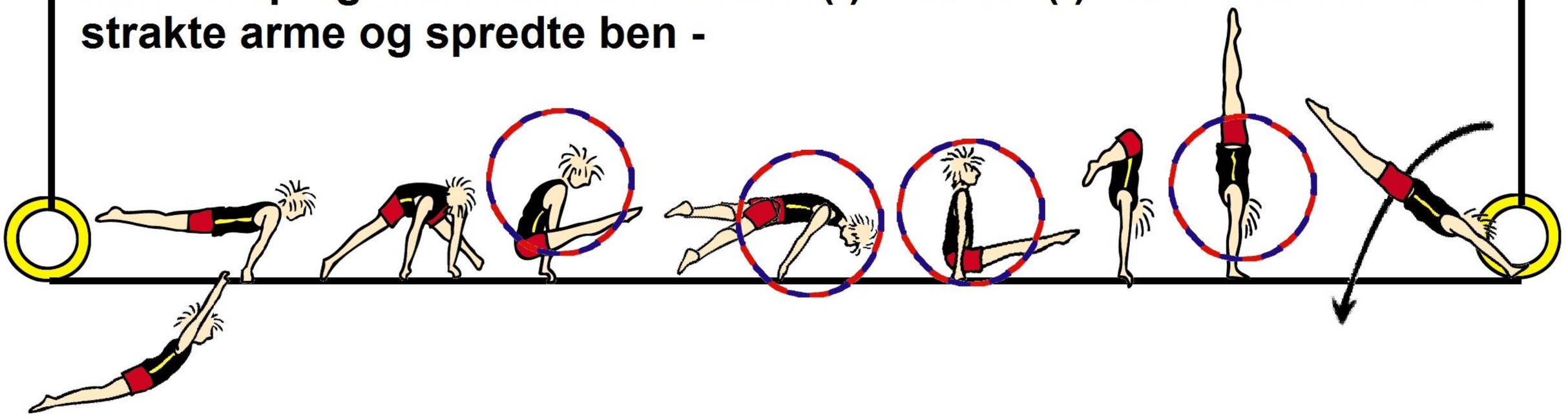


= Holde 3 sec.

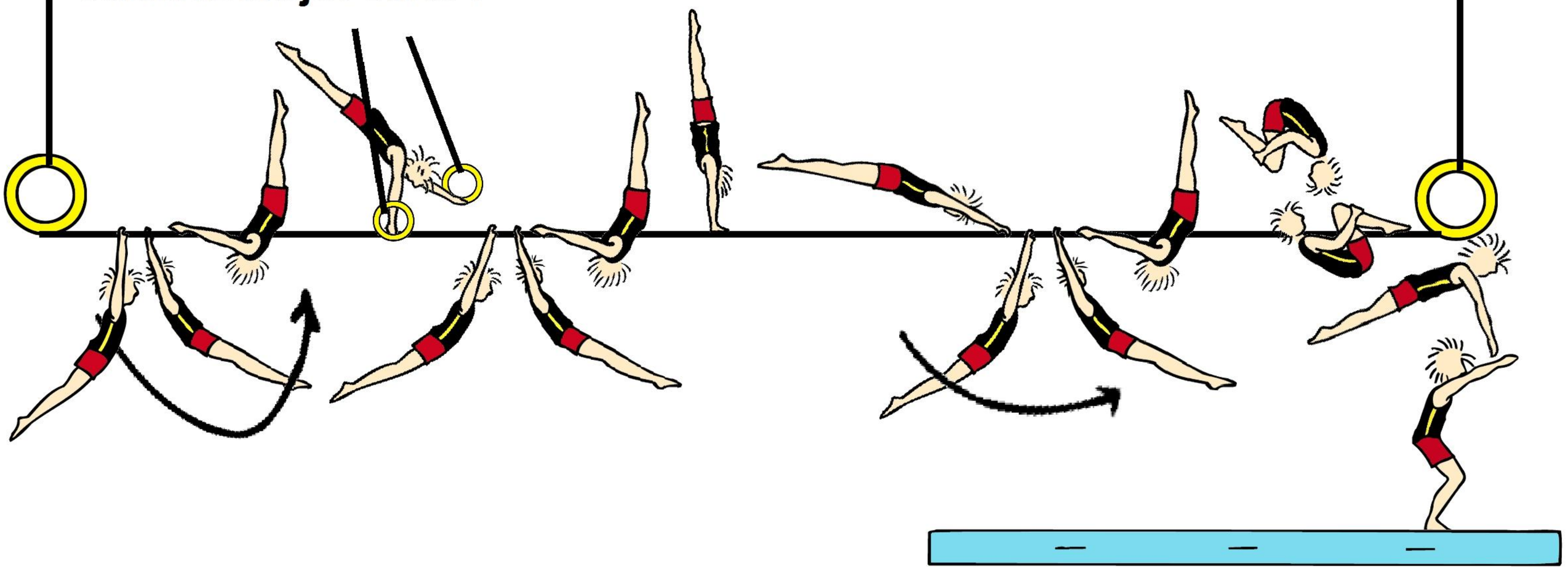
Optræk til stubhæng med strakt krop og bøjede arme - udvip til 2 x skulderrulninger -



Indtræk til udvendig katete (-) - presse op til planche med spredte ben - krop og ben holdes i vandret (-) - katete (-) - stem til h.st med strakte arme og spredte ben -



Nedfald til sleuder 45 g - sleuder igennem h.st - dobbelt baglæns sammenbøjet salto .



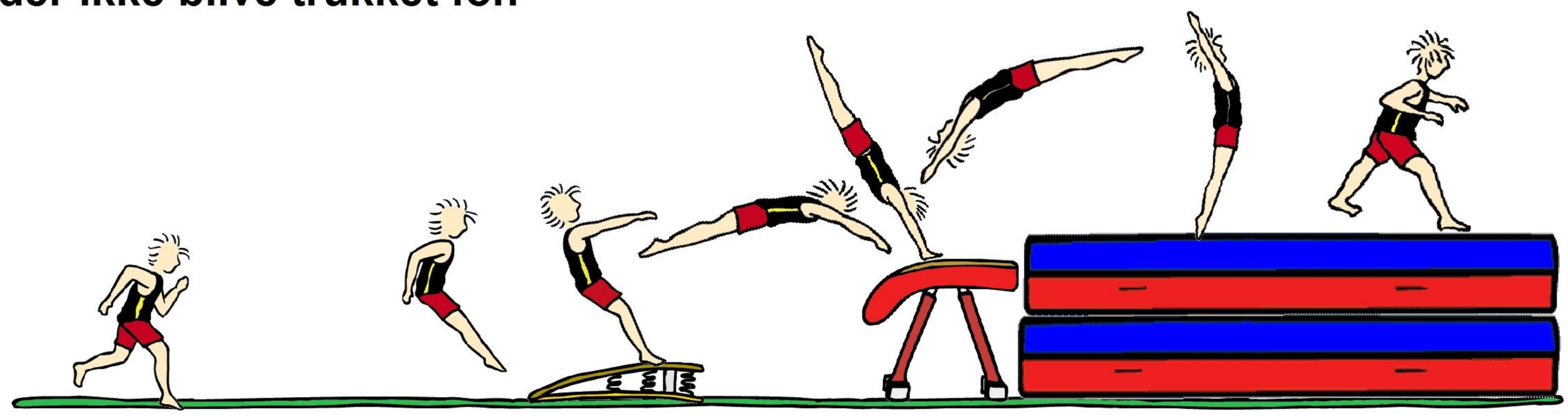
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 15 point.

Hest

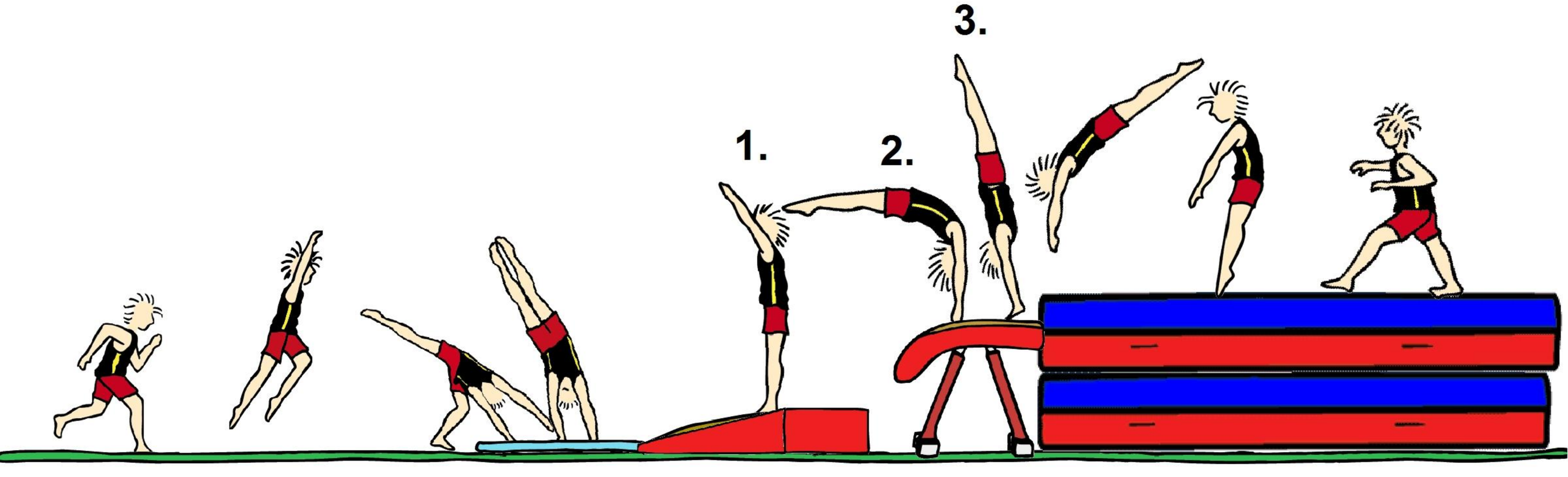
Op på høj måtte podie , 20 cm over hestens højde (110 - 135)

Gymnasten skal lave 2 spring;
et overslag og derefter vælge et af de følgende 3 spring
(Yurchenko,Tsukahara,Kasamatsu - forøvelser)

1 - del : Overslag over hesten - op på høj måtte podie (20 cm over hestens højde) - Benene skal fra springbrættet trækkes hurtigt op igennem h.st hvor der skubbes med strakt krop og arme i en stemvinkel - i flyve fasen før landing skal kroppen være strakt og ikke for meget i svaj / hoftebøjet. Selve landingen må gerne være med lidt overrotation, skridt fremad vil der ikke blive trukket for.



2 - del : Vælg 1 af følgende 3 spring; Enten Yurchenko forøvelse,Tsukahara forøvelse eller Kasamatsu forøvelse, til måtte podie.
Yurchenko: Position 1 = araber springet skal ende i en høj afsats position dvs; knæ bagved vertikal fra fødder og hofte bagved vertikal knæ og skuldre bagved vertikal hofte og armene ca 45 grader op - fra position 1. svinges armene hurtigt bagud til kontakt med skumplinten = position 2 - hvorefter der skubbes lige op (position 3.) - og derefter hul krop - landingen må gerne være med skridt uden fradrag.



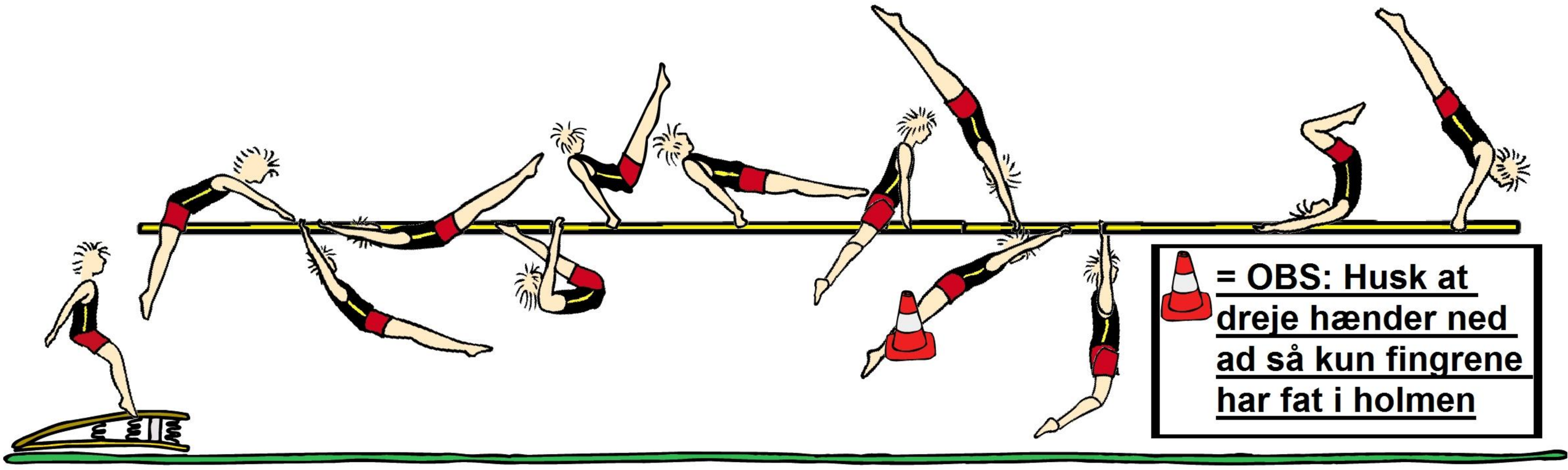
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

Barre

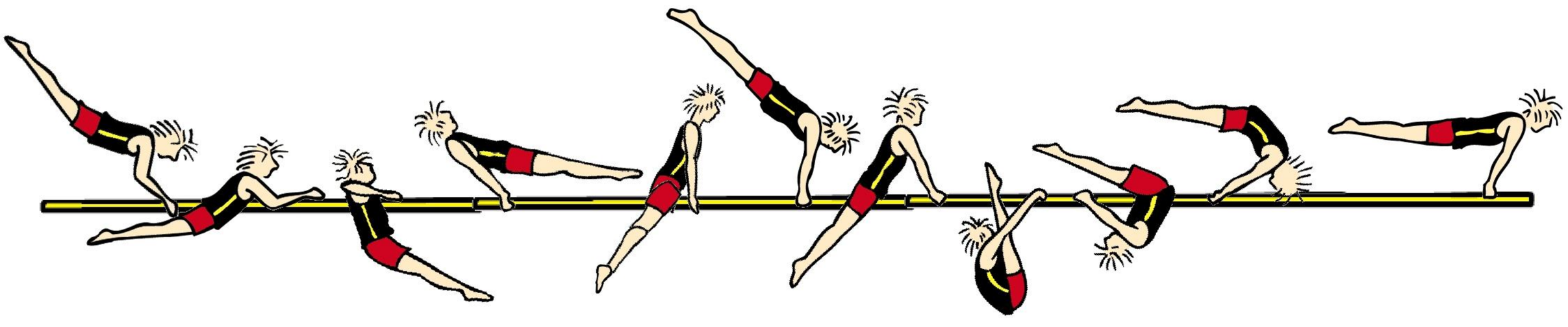
= Retnings skift i tegningen.

= Holdes 3 sec.

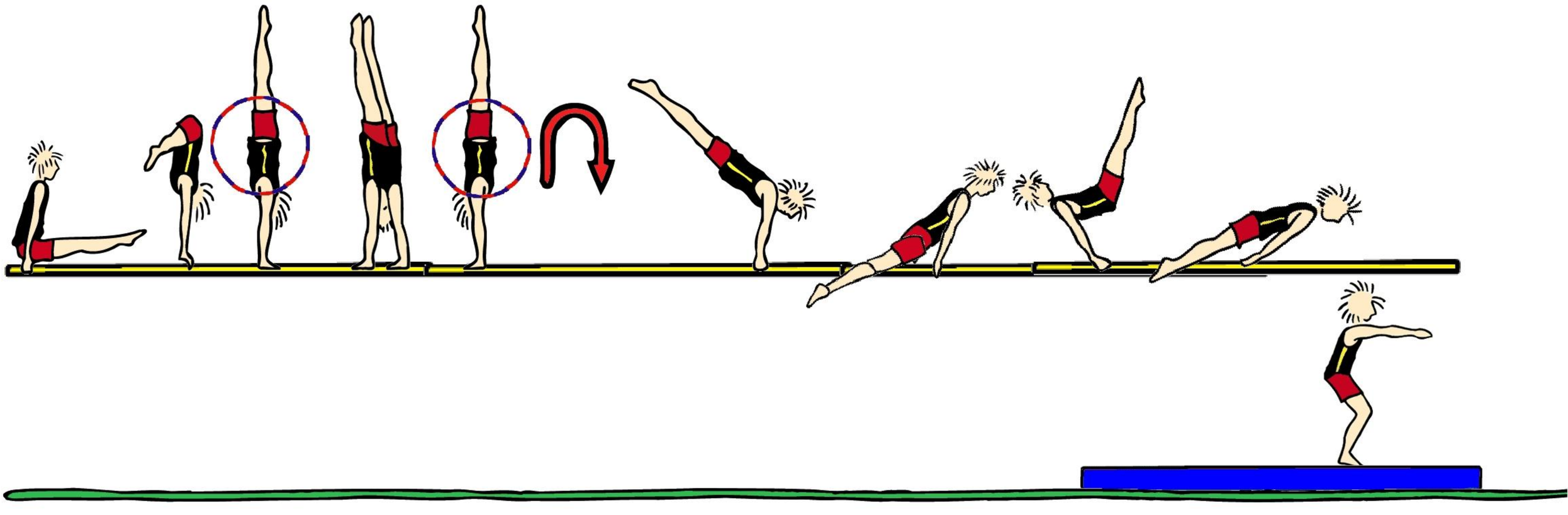
Fra Kort tilløb ophop eller ophop fra springbræt - til langkip - bagudsving - til over 45 grader nedsving til kæmpesving til støt over 45 grader -



Layaway til overarmene og skvatkip - sving tilbage i 45 grader og flyvehund til støt -



Katete (-) - stem med strakte arme og spredte ben til h.st (-) - h.st vending - h.st (-) - nedsving og strakt baglæns salto.



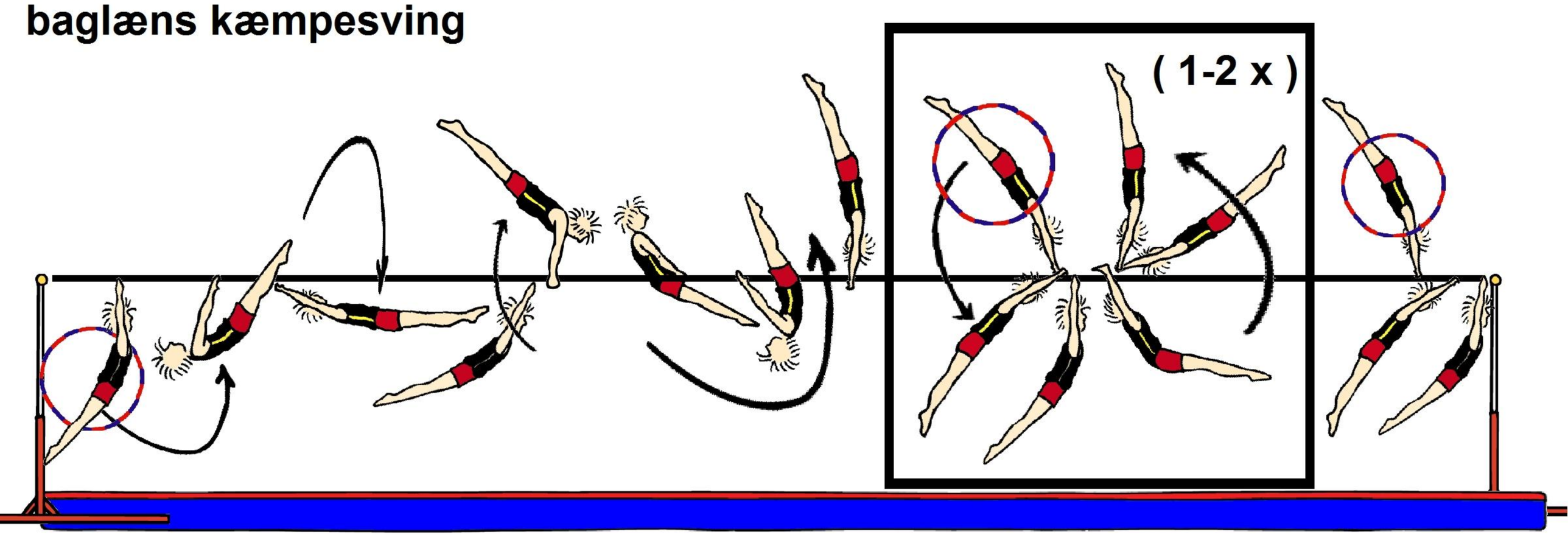
Fremtidens Stjerne Trin , FST 13-14 år, 20 point.

Reck

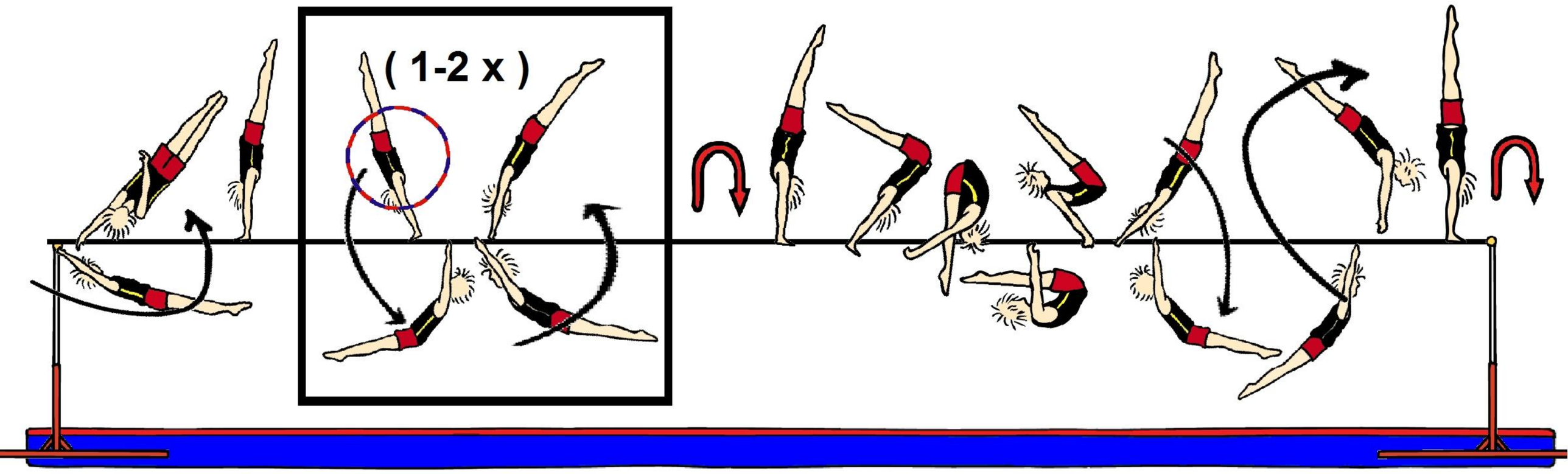
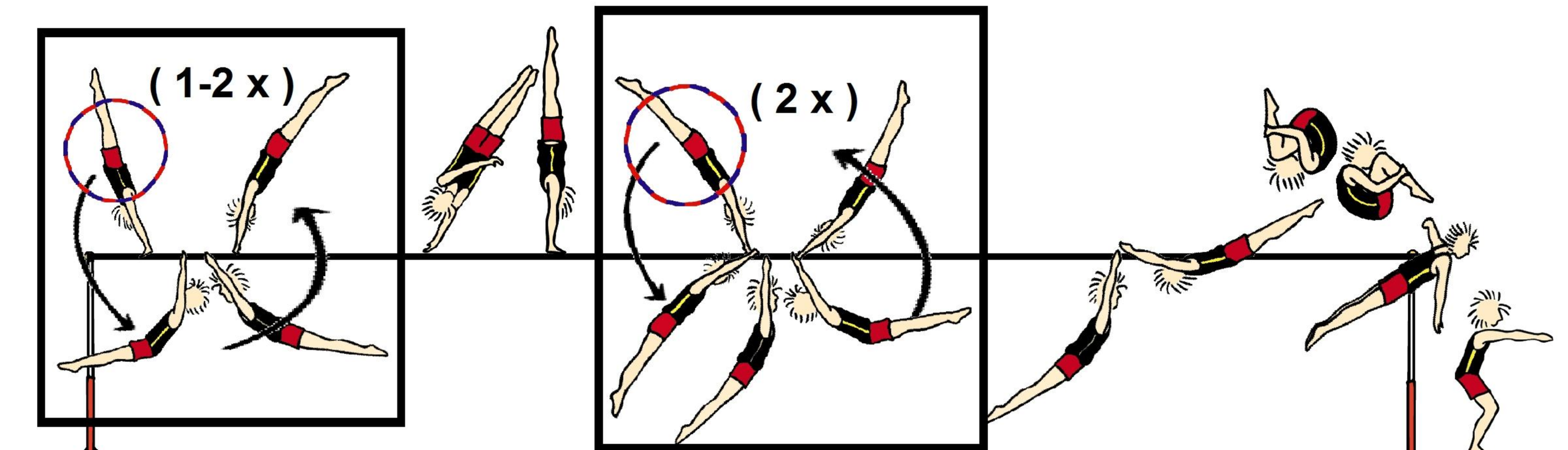
= Skift i tegne retning.

= Start position.

Vip frem og indtræk til 45 g - fri felge igennem h.st - 1 til 2 baglæns kæmpesving



Kovending - 1til 2 forlæns kæmpesving - tvangudstik over 45 g - ½ kæmpe og hop til undergreb -



1-2 forlæns kæmpesving - ½ vending igennem h.st - (ikke efter h.st) - 2 baglæns kæmpesving og dobbelt sammenbøjet baglæns salto.