

<b>Ringe</b>
<p><b>Generelt</b> (-) = Momentet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand</p>
<p><b>TRIN 1: 6.0 point - Revideret august 2017</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Løft knæene op og spark ud til 5 sving - hop ned op på det 5. bagud sving - landing til stå.</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>Link</p>
<p><b>TRIN 2: 7.5 point - Revideret august 2017</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Løft med bøjede knæ op til stubhængende - kip stilling med strakte ben - sving ned - 5 sving - hop ned på det 5. bagud sving - landing til stå.</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>Sving: Fødderne skal være i ringhøjde bagud og over ringhøjde forud</p>
<p>Link</p>
<p><b>TRIN 3: 9.0 point - Revideret august 2017</b></p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p>
<p>Løft strakte ben op over vandret - kraftig hofteudretning og sving 5 gange - sving op til stubhæng - hoftebøjning ned igennem kip stilling - langsom nedsænkning med strakte ben og bøjet hofte til hæng stilling - slip og land til stå.</p>
<p>Bemærkning</p>
<p>Sving: I fremsvinget skal tæerne pege lige op mod loftet, kroppen holdes i hul og armene presses bagud med hænderne drejet indad. I bagud svinget skal hælene i ringhøjde og kroppen i let svaj med brystet nede og armene lidt spredt ud til siden, brystet skal være lavere end hænder/hæle.</p>
<p>Link</p>

UDKAST MIG Trin reglement 2018

<b>TRIN 4: 10.5 point - Revideret august 2017</b>
Øvelsesbeskrivelse
1 kropshævning - <b>bonus 1</b> - løfte med strakte ben til vandret (-) - Hofteudretning til 3 sving - på det 3. fremad sving svinges der op til stubhængende (-) - Nedgang til kipstilling (-) - <b>bonus 2</b> - baglæns nedsækning til hæng stilling (-) - slip og land til stå.
Bonus 1
1 ekstra kropshævning før man løfter benene ud i vandret.
Bonus 2
Igennem baglæns balance med strakt krop, før man sænker ned til hæng stillingen og slipper.
Bemærkning
Link
<b>TRIN 5: 12.0 point - Revideret august 2017</b>
Øvelsesbeskrivelse
Optræk til støt (muscle up) med træner hjælp - <b>bonus 1</b> - hold støt stillingen (armene helt strakte og ringene vendt skråt ud af) (-) - løft benene gennem katete - baglæns nedgang til kipstilling (-) - <b>bonus 2</b> - Baglæns nedsækning til hængende (-) - træk kroppen op igen til kipstilling - Forlæns ned til 2 sving - på det 3. bagudsving laves en strakt skulder rulning (skuldrene i ringhøjde) - 2 sving - på det 2. fremadsving spredes benene til en baglæns salto med ringene imellem benene - landing til stå.
Bonus 1
Optræk til støt uden træner hjælp
Bonus 2
Igennem markeret baglæns balance med strakt krop, før man sænker ned til hæng stillingen.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

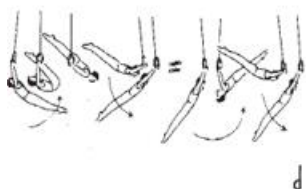
UDKAST MIG Trin reglement 2018

<b>TRIN 6: 13.5 point - Revideret august 2017</b>
<b>Øvelsesbeskrivelse</b>
Løft til stubhængende med strakte arme og ben med en bøjet hofte - vip ud til 2 sving - På det 3. bagudsving indtræk til katete (-) - <b>bonus 1 og 2</b> - baglæns nedgang til kipstilling - Kip ud til 2 sving - på det 3. bagudsving laves 2 strakte skulder rulninger (skuldrene skal være i ringhøjde) - forlæns ned til 1 sving - på det 1. fremadsving laves 2 sleuder (med løft så skuldrene kommer over ringhøjde) - strakt baglæns salto - landing til stå.
<b>Bonus 1</b>
Stem til h.st (spredte ben, bøjet hofte og arme i stemmet) - stå 3 sekunder med fødderne på indersiden af wirerne - baglæns nedgang til kipstilling.
<b>Bonus 2</b>
H.st med samlede ben i yderligere 2 sekunder efter de 3 sekunder med fødderne på indersiden af wirerne.
<b>Bemærkning</b>
Mulighed for stick-it bonus.
<b>Link</b>

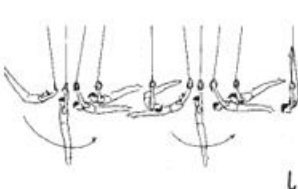
### TRIN 7 - Revideret august 2017

#### Obligatoriske momenter

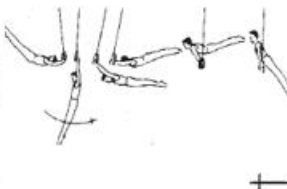
31. Renversement arriéré carpe ou tendu.  
Dislocate bwd. piked or stretched.  
Dislocación atrás agrupada o en carpa.



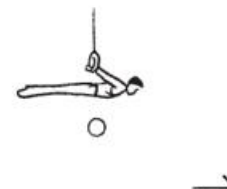
43. Renversement avant carpe ou tendu.  
Inlocate piked or stretched.  
Dislocación adelante en carpa o extendido.



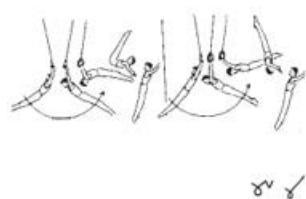
37. Établissement arriéré à l'appui.  
Uprise bwd. to support.  
Dominación at. al apoyo.



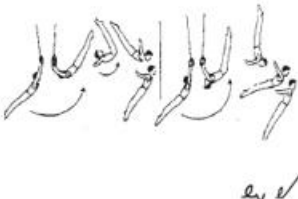
7. Suspension dorsale horizontale (2 s.).  
Hanging scale rearways (back lever) (2 s.).  
Suspensión dorsal horizontal (2 s.).



1. Salto avant carpe ou tendu.  
Salto fwd. piked or stretched.  
Mortal adelante en carpa o extendido.



25. Salto arriéré carpe ou tendu.  
Salto bwd. piked or stretched.  
Mortal atrás en carpa o extendido.



#### Forslag til selvvalgte momenter

#### Bemærkning

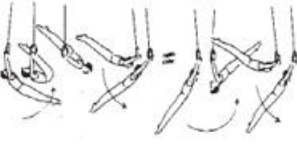
Mulighed for stick-it bonus.

#### Link

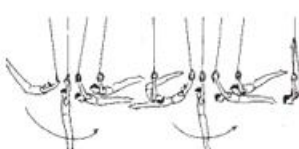
### TRIN 8 - Revideret august 2017

#### Obligatoriske momenter

31. Renversement arrière carpé ou tendu.  
Dislocate bwd. piked or stretched.  
Dislocación atrás agrupada o en carpa.



43. Renversement avant carpé ou tendu.  
Inlocate piked or stretched.  
Dislocación adelante en carpa o extendido.



26. S'élev. corps t. et bras fl. ou corps fl. et bras t. ou de l'app. fac. horiz. éc. à l'app. renv. (2 s.).  
Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2 s.).  
Elev. cuerpo ext. y b. flex. o cuerpo ext. y b. flex. o del ap. fac. horiz. p. ab. al apoyo inv. (2 s.).



\* Aussi jam. ec./ also strad. legs / También p. ab.

1. Salto avant carpé ou tendu.  
Salto fwd. piked or stretched.  
Mortal adelante en carpa o extendido.



1 ✓

25. Salto arrière carpé ou tendu.  
Salto bwd. piked or stretched.  
Mortal atrás en carpa o extendido.



25 ✓

#### Forslag til selvvalgte momenter

#### Bemærkning

Mulighed for stick-it bonus.

#### Link