

Hest
<p>Generelt (-) = Momentet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand Trin 1-4: 1 springbræt Trin 1-4: Landing på almindelig måtte <u>uden</u> bløde måtter (slaskemåtte)</p>
TRIN 1: 5.5 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - strakt ophop med armtræk - landing til stå.
Bemærkning
Link
TRIN 2: 6.5 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - indhop til sammenbøjet stilling (kattespring) på plint (ca. 70 cm) - ophop fra plint med armtræk fra plint til madras - landing til stå.
Bemærkning
Link
TRIN 3: 8.0 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - sammenbøjet forlæns salto over hoftehøjde - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
TRIN 4: 9.5 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - strakt forlæns salto - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

UDKAST MIG Trin reglement 2018

TRIN 5: 11.0 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
<u>1 springbræt, valgfri højde</u> Tilløb - overslag - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
TRIN 6: 11.8 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
<u>2 springbræt, valgfri højde</u> Tilløb - tsukahara/overslag forlæns salto - landing til stå
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
TRIN 7: 12.4 point - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
<u>1 springbræt, højde 120-135 cm</u> Tilløb - tsukahara/overslag forlæns salto - landing til stå
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
TRIN 8 - Revideret august 2017
Øvelsesbeskrivelse
Anvend Code of Point (MAG 2017-2020)
Bemærkning
Såfremt der laves et overslag eller araberspring har øvelsen en udgang på 11.0 point. Mulighed for stick-it bonus.
Link