

Gym Danmark

Idrætsgymnastik

1. Benløft på ribben	max 20	10 point / 2 → 1 point
2. Siddestem	max 10	10 point / ½ op – ½ ned
3. Tov	1	5 point uden ben op og ned / 1 point med ben op og ned
4. Håndstand	30 sec	max 5 point / alt fald ned – 1 point
5. Håndstands-vending (4 skridt)		2 point
6. Håndstands-vending (2 skridt til barre)		2 point
7. Benbøjning højre på bom	max 10	5 point / 2 → 1 point
8. Benbøjning venstre på bom	max 10	5 point / 2 → 1 point
9. Siddestem på bom	max 5	10 point / 1 → 2 point

Gulv

10. Baglænder	(fra gulv til gulv)	2 point
11. Forlænder	(fra springbræt til gulv)	2 point
12. Flik	en ben og to bene	2 og 2 point
13. Flik-flik	en ben og to bene	2 og 2 point
14. Flik-salto	en ben og to bene	2 og 2 point
15. Smetelling		2 point
16. Sidelænder		2 point
17. Kineser		2 point

Bom

18. Vejrmølle		2 point
19. Forlæns bro		2 point
20. Baglæns bro		2 point
21. Flik (et-ben)		2 point
22. Flik (to-bene)		2 point
23. Araberspring		2 point
24. Pirouette	CR	3 point
25. Spagat hop		0-3 point
26. flick-flick		5 point
27. acro series	CR	5 point

Barre

26. Kip på lav barre	max 10	5 point / 2 → 1 point
27. Vip hstd.	max 5	1 → 1 point (2 point with legs together)
28. Kip vip hstd. På lav barre	max 5	1 → 1 point (2 point with legs together)
29. Kæmpesving	max 5	1 → 1 point (på en stang 0,5 point)
30. Frifølg (fra håndstand til håndstand)		2 point
31. Stalder (fra håndstand til håndstand)		2 point
32. Fudmøllerhåndstand (fra håndstand til håndstand)		2 point
33. Salto (fly) moment på samme barre	CR	5 point (hver forskellige salto er 5 point)
34. Barre bytte fra høj til lav	CR	5 point
35. 360° vending	CR	5 point
36. 2. Grib	CR	5 point

Hest

35. Yurchenko	på 125 hest med salto	10 point
	på 125 hest landing til stå på høj måtte	5 point
	på 1 meter skum hest / måtte	3 point

31. Spagat højre	(fra 20 cm)	0-3 point
32. Spagat venstre	(fra 20 cm)	0-3 point
33. Split		0-3 point
34. Bro		0-3 point