





### 10.3 Vanskelighedstabel

Rondat	(	<b>0,2</b>
Kraftspring	.f	<b>0,2</b>
flik-flak	f	<b>0,2</b>
Whipback	^	<b>0,3</b>
sammenbøjet baglæns salto	- o	<b>0,5</b>
hofte baglæns salto	- <	<b>0,6</b>
strakt baglæns salto	- /	<b>0,6</b>
sammenbøjet forlæns salto	. - o	<b>0,5</b>
hofte forlæns salto	. - <	<b>0,6</b>
strakt forlæns salto	. - /	<b>0,6</b>
Barani	.1	<b>0,6</b>
forlæns salto med 1 skrue	.2	<b>0,7</b>
forlæns salto med 1 1/2 skrue	.3	<b>0,9</b>
baglæns salto med 1/2 skrue	1.	<b>0,6</b>
baglæns salto med 1 skrue	2.	<b>0,7</b>
baglæns salto med 1 1/2 skrue	3.	<b>0,9</b>
baglæns salto med 2 skrue	4.	<b>1,1</b>
baglæns salto med 2 1/2 skrue	5.	<b>1,4</b>
baglæns salto med 3 skrue	6.	<b>1,7</b>
baglæns salto med 3 1/2 skrue	7.	<b>2,1</b>
baglæns salto med 4 skrue	8.	<b>2,5</b>
dobbelt baglæns sammenbøjet	- - o	<b>2,0</b>
dobbelt baglæns hoftebøjet	- - <	<b>2,2</b>
dobbelt baglæns strakt	- - /	<b>2,4</b>
dobbelt forlæns sammenbøjet	. - - o	<b>2,0</b>
dobbelt forlæns hoftebøjet	. - - <	<b>2,2</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto sammenbøjet	1 - o	<b>2,2</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto hoftebøjet	1 - <	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i anden salto strakt	- 1 /	<b>2,6</b>
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto sammenbøjet	. - 1 o	<b>2,2</b>
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto hoftebøjet	. - 1 <	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 - o	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 - <	<b>2,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto strakt	2 - /	<b>2,8</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto sammenbøjet	- 2 o	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto hoftebøjet	- 2 <	<b>2,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto strakt	- 2 /	<b>2,8</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer sammenbøjet	2 2 o	<b>3,2</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer strakt	2 2 /	<b>3,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto og 1,5 skrue i anden salto lukket	2 3 o	<b>3,8</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto og 1,5 skrue i anden salto strakt	2 3 /	<b>4,2</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto sammenbøjet	2 4 o	<b>4,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto strakt	2 4 /	<b>4,8</b>
dobbelt baglæns med 2 skrue i første og 2 i anden salto strakt	4 4 /	<b>6,4</b>
trippel baglæns salto sammenbøjet	- - - o	<b>4,5</b>
trippel baglæns salto hoftebøjet	- - - <	<b>5,1</b>
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 - - o	<b>6,3</b>
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 - - <	<b>6,9</b>