

Ringe
<p>Generelt (-) = Elementet skal holdes i 3 sekunder H.st. = Håndstand</p>
<p>TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018</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>TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018</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 ringehøjde bagud og over ringehøjde forud</p>
<p>Link</p>
<p>TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018</p>
<p>Øvelsesbeskrivelse</p> <p>Løft strakte ben op over vandret - kraftig hofteudretning og sving 5 gange - sving op til stuphæng - hoftebøjning ned igennem kip stilling - langsom nedsænkning med strakte ben og bøjet hofte til baglæns hængstilling - slip og land til stå.</p>
<p>Bemærkning</p> <p>Sving: I fremsvinget skal tæerne pege lige op mod loftet, kroppen holdes i hul position og armene presses bagud med hænderne drejet indad. I bagud svinget skal hælene være i ringehøjde 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>

TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
1 kropshævning - bonus 1 - løfte med strakte ben til vandret (-) - Hofteudretning til 3 sving - på det 3. fremad sving svinges der op til strophængende (-) - Nedgang til kipstilling (-) - bonus 2 - baglæns nedsænkning 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
TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Opstemning til støt (muscle up) med træner hjælp - bonus 1 - hold støt stillingen (armene helt strakte og ringene vendt skråt udad) (-) - løft benene gennem katete - baglæns nedgang til kipstilling (-) - bonus 2 - Baglæns nedsænkning 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 - sammenbøjet baglæns salto - landing til stå.
Bonus 1
Opstemning til støt uden træner hjælp
Bonus 2
Igennem markeret baglæns balance med strakt krop, før der sænkes ned til hæng stillingen.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

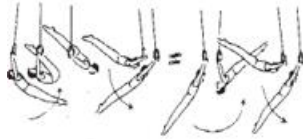
TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Løft til stumphængende med strakte arme og ben, med en bøjet hofte - vip ud til 2 sving - På det 3. bagudsving indtræk til katete (-) - bonus 1 og 2 - baglæns nedgang til kipstilling - Kip ud til 1 sving - på det 2. bagudsving laves 2 strakte skulder rulninger (skuldrene skal være i ringhøjde) - forlæns ned til 1 sving bagudsving - efter det 1. fremadsving laves 2 sleudere (med løft så skuldrene kommer over ringehøjde) - strakt baglæns salto - landing til stå.
Bonus 1
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.
Bonus 2
H.st med samlede ben i yderligere 2 sekunder efter de 3 sekunder med fødderne på indersiden af wirerne.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

TRIN 7 - Revideret februar 2018

Obligatoriske elementer

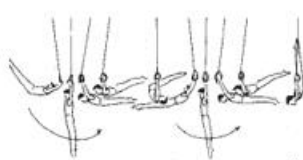
A₁

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



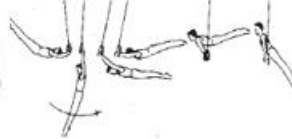
A₁

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



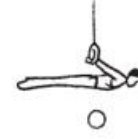
A₁

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



A₂

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



A₄

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



A₄

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



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

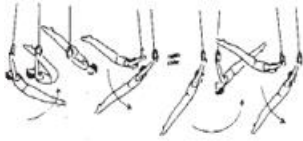
Link

TRIN 8 - Revideret januar 2018

Obligatoriske elementer

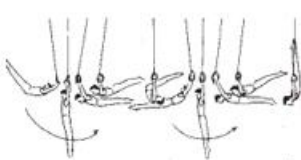
A₁

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



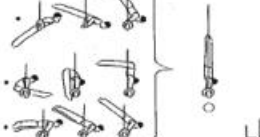
A₁

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



B₂

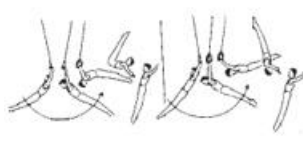
26. S'élev. corps t. et bras fl. ou corps fl. et bras t. ou de l'app. fac. horiz. éc. à l'app. renv. (2 s.).
Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2 s.).
Elev. cuerpo ext. y b. flex. o cuerpo ext. y b. flex. o del ap. fac. horiz. p. ab. al apoyo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



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

A₄

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



A₄

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



Forslag til selvalgte elementer

Bemærkning

Link