

<b>Hest</b>
<p><b>Generelt</b>            (-) = Elementet 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>
<b>TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - strakt ophop med armtræk - landing til stå.
Bemærkning
Link
<b>TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018</b>
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
<b>TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - sammenbøjet forlæns salto over hoftehøjde - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
<b>TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
Tilløb - strakt forlæns salto - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link

<b>TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
<u>1 springbræt, valgfri højde</u> Tilløb - overslag - landing til stå.
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
<b>TRIN 6: 11.0 point - Revideret januar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
<u>2 springbræt, valgfri højde</u> Tilløb - tsukahara/overslag forlæns salto - landing til stå
Bemærkning
Mulighed for stick-it bonus.
Link
<b>TRIN 7: 12.4 point - Revideret februar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
<u>1 springbræt, højde 120-135 cm</u> Tilløb - tsukahara/overslag forlæns salto - landing til stå
Bemærkning
Link
<b>TRIN 8 - Revideret februar 2018</b>
Øvelsesbeskrivelse
Anvend Code of Point (MAG 2017-2020)
Bemærkning
Såfremt der laves et overslag eller araberspring har øvelsen en udgang på 9.0 point.
Link