

### National test

#### Kvindelig Idrætsgymnastik

1. Benløft i ribben (20 cm før lodret)	max 20	10 point /0,5 point pr. benløft
2. Siddestem	max 10	10 point / ½ op – ½ ned
3. Tov (4,5 m)	1	5 point uden ben op, 5 point uden ben ned / 1 point med ben op, 1 point med ben ned
4. Håndstand	30 sekunder	Start med 10 point, ved fald eller skridt med hænder trækkes 1 point. Max 5 point
5. Håndstands-vending (4 skridt /4-kantsvending)		2 point
6. Håndstands-vending (2 skridt/ko-vending)		2 point
7. Benbøjning højre på bom (pistol)	max 10	5 point/ 0,5 point pr. pistol
8. Benbøjning venstre på bom (pistol)	max 10	5 point /0,5 point pr. pistol
9. Siddestem på bom, valgfri retning	max 5	10 point / 2 point pr. godkendt siddestem

#### Gulv

10. Baglænder	(fra gulv til gulv)	2 point
11. Forlænder	(fra springbræt til gulv)	2 point
12. 1-bens flik		2 point
13. 2-bens flik		2 point
14. 1-bens flik + 1-bens flik		2 point
15. 2-bens flik + 2-bens flik		2 point
16. 1-bens flik + strakt salto til et ben		2 point
17. 2-bens flik + lukket salto		2 point
18. Schmetterling		2 point
19. Sidelænder		2 point
20. Kineser		2 point

#### Bom:

Talenter (10-12-årige) har mulighed for at vise flik+flik og akrosérie på lille bom.

Boblere (7-9-årige) skal vise vejrømle, broer, pirouetter og spagathop på høj bom, mens de resterende momenter på bom kan godkendes på lille bom - dog gives der kun 1 point pr. moment på lille bom.

21. Vejrømle	2 point
22. Forlæns bro	2 point
23. Baglæns bro	2 point
24. 1-bens flik	2 point
25. 2-bens flik	2 point
26. Araberspring	2 point
27. 1/1 pirouette	3 point
28. Spagathop	0-3 point
29. 1-bens+1-bens	5 point
30. Akrosérie (kun direkte akrosérier tæller)	5 point

## **Barre**

Talenter og boblere (12 år og yngre) har mulighed for at vise CR (krav) i 1-stangsbarre og modtager 5 point pr. krav.

31. Kip i lav barre	max 10	5 point / 0,5 point pr. kip
32. Vip håndstand	max 5	1 point pr. håndstand, 2 point med samlede ben
33. Kip + håndstand i lav barre	max 5	1 point pr. håndstand, 2 point med samlede ben
34. Kæmpesving	max 5	1 point pr. kæmpesving i 2-stang, 0,5 i 1-stang
35. Fri felg (fra håndstand til håndstand )		2 point
36. Stalder (fra håndstand til håndstand )		2 point
37. Fodmølle til håndstand (fra håndstand til håndstand )		2 point
38. Slipmoment fra samme stang		5 point (der må gerne vises flere forskellige slip)
39. Stangskift fra høj stang til lav stang		5 point
40. 360 °vending		5 point
41. 2. greb-moment (fx forlæns kæmpesving)		5 point

## **Hest**

42. Yurchenko På 125 cm hest med salto	10 point
På 125 cm hest, landing i samme højde som hesten	5 point
På 1 meter skum hest/måtte	3 point

Alle yurchenkoer skal vises med god teknik.

## **Smidighed**

43. Spagat højre, forreste ben hævet til 20 cm	0-3 point
44. Spagat venstre, forreste ben hævet til 20 cm	0-3 point
45. Split på gulv	0-3 point
46. Bro på gulv	0-3 point