

Konkurranse 2.parti jenter 2024

Hopp: (alle hopp skjer på gymnosa klossen)

- 1: Hopp opp på huk, hel/halv vending ned
- 2: Hopp opp på huk, stift/araber ned
- 3: Rulle over kloss
- 4: Overslag

Frittstående program 1:

1. Strake spark gående på hvert ben
2. Saksehopp
3. Håndstående-rulle
4. Direkte i chasse på hvert ben (begge armene ut til siden)
5. Forover rulle
6. Strekkhopp med halv vending
7. Hjul
8. Spagat eller kropert hopp
9. Hinkesats araber
10. Hel vending
11. Bakover bro (eventuelt bakover rulle)
12. Valgfri spagat

+ legge til elementer utøver ønsker å legge til helt til slutt. Eks: araber-flikkflakk, stift, salto etc.

Frittstående program 2

1. Passe` - (begge bein)
2. Sparke beina fram - siden – bak, 90 grader (begge bein)
3. Chasse` - skritt - landmålerhopp
4. Spagathopp (jentespagat)
5. Rulle forover, lande i sittende stilling med beina ut
6. Tøye frem
7. Rulle bakover, lande i sittende med beina ut
8. Lysestake
9. Stå på hodet (press) - rulle forover
10. Strekkhopp med halv vending
11. Hjul
12. Piruett med beina i passe` , 360 grader rundt
13. Bakover bro (stå med benet foran og armer opp)
14. Vater (hold med benet bak i 3 sek)
15. Håndstående med halv vending
16. Valgfrie elementer (for eksempel : en bens stift, to bens stift, araber flikkflakk , salto forover)