



Antal	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

### 6. Raka benfällningar

Ryggliggande med armarna i kors på bröstet och benen sträckta upp mot taket.  
Fäll benen sakta nedåt mot golvet. Bibehåll ländryggen mot underlaget under hela rörelsen.  
1 poäng för varje korrekt benfällning.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 7. Handstående

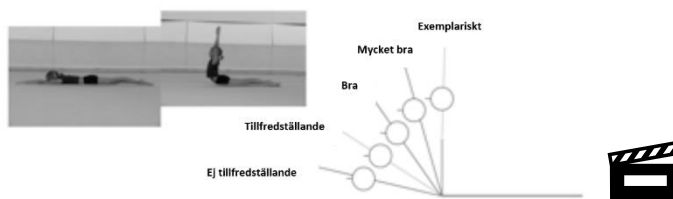
Spark upp till handstående med helt sträckt kropp, huvudet mellan armarna. (Svanka ej)  
Tiden mäts i sekunder. Gymnasten behöver stå stadigt på golvet utan att "gå".  
Kvalitetsvärdet måste vara bra eller mycket bra (gymnasten får inte ta fler än två steg med händerna och benen måste vara ihop). Tidtagningen stoppas om någon parameter inte bibehålls.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 8. Rygglyft

Lyft överkroppen från golvet; handflatorna vända framåt.  
Positionen måste hållas i 5 sekunder. Fötterna får inte vara bredare än 40 cm från varandra.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Ej tillfredställande			Tillfredställande			Bra		Mycket bra	Exemplariskt

### 9. Enbens knäböj (skjuta hare)

Långsamma och kontrollerade ben. Fot-knä-höft skall vara i linje. Armar fram.  
Både höger ben och vänster ben visas fram. Medelvärdet av båda ben räknas.  
1 poäng för varje korrekt knäböj.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 10. Småhopp rep

Småhopp genom rep – uthållighet och snabbhet; singelhopp, alternerande fötter i 30 sekunder.  
Räkna antalet klarade hopp på 30 sekunder.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130

### 11. Dubbelsnurrar rep

Dubbelsnurrar genom rep med raka ben.

Räkna antalet hopp på 10 sekunder.

Avdrag -2 hopp om man fastnar.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

### 12. Snabbhet bensparkar

Höger ben: 8 sparkar till 90°; 8 sparkar mot spagat; 8 fällknivar, fortsatt direkt med

Vänster ben: 8 sparkar till 90°; 8 sparkar mot spagat; 8 fällknivar

Fokus är att behålla tempo genom hela övningen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46

### 13. Balans passé

Registrera antalet sekunder som gymnasten kan upprätthålla balans i relevé, benet är i passéposition framåt.

Balansen testas på varje ben – genomsnittet för båda benen räknas in.

Relevén måste vara tillräckligt hög och stabil. Tidtagningen upphör vid avhopp, formändring eller om relevén inte är tillräckligt hög.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

### 14. Balans ring

Registrera antalet sekunder som gymnasten kan upprätthålla balans i relevé, benet är i stängd ringposition bakåt.

Balansen testas på ett ben. Relevén måste vara tillräckligt hög och stabil. Tidtagningen upphör vid avhopp, formändring eller om relevén inte är tillräckligt hög.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10