Nr	Namn								Fall	
Uppdrag från fritt hängande	Överkast	Stuphängande 1-2 sek	Spetspik 1-2 sek	Pikhängande 90° 1-2 sek	Benlyft, med raka ben till holmen *markera*	Svank-hängande *markera*	Krum-hängande *markera*	Avhopp med landning	Poäng	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Fall	
Uppdrag från fritt hängande	Överkast	Stuphängande 1-2 sek	Spetspik 1-2 sek	Pikhängande 90° 1-2 sek	Benlyft, med raka ben till holmen *markera*	Svank-hängande *markera*	Krum-hängande *markera*	Avhopp med landning	Poäng	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Fall	
Uppdrag från fritt hängande	Överkast	Stuphängande 1-2 sek	Spetspik 1-2 sek	Pikhängande 90° 1-2 sek	Benlyft, med raka ben till holmen *markera*	Svank-hängande *markera*	Krum-hängande *markera*	Avhopp med landning	Poäng	
									Slutpoäng	

Nr	Namn								Fall	
Uppdrag från fritt hängande	Överkast	Stuphängande 1-2 sek	Spetspik 1-2 sek	Pikhängande 90° 1-2 sek	Benlyft, med raka ben till holmen *markera*	Svank-hängande *markera*	Krum-hängande *markera*	Avhopp med landning	Poäng	
									Slutpoäng	