Nr		Namn										Fall	
Hopp till jämvägande	Ridsittande Mage	Ryggliggande - tryck till skulderstående *markera*	Vipp till huksitt	Sträck benen till pikstående	Gå med händerna till spannung Gå in med händerna raka ben	Benlyft/ spark 45° framåt *markera*	Benlyft/ spark 45° bakåt *markera*	Ljushopp	Tåvändning steg bakåt på tå	Tåvändning steg framåt på tå	Avhopp ljushopp 1/2 vändning	Poäng	
												Slutpoäng	

Nr		Namn										Fall	
Hopp till jämvägande	Ridsittande Mage	Ryggliggande - tryck till skulderstående *markera*	Vipp till huksitt	Sträck benen till pikstående	Gå med händerna till spannung Gå in med händerna raka ben	Benlyft/ spark 45° framåt *markera*	Benlyft/ spark 45° bakåt *markera*	Ljushopp	Tåvändning steg bakåt på tå	Tåvändning steg framåt på tå	Avhopp ljushopp 1/2 vändning	Poäng	
												Slutpoäng	

Nr		Namn										Fall	
Hopp till jämvägande	Ridsittande Mage	Ryggliggande - tryck till skulderstående *markera*	Vipp till huksitt	Sträck benen till pikstående	Gå med händerna till spannung Gå in med händerna raka ben	Benlyft/ spark 45° framåt *markera*	Benlyft/ spark 45° bakåt *markera*	Ljushopp	Tåvändning steg bakåt på tå	Tåvändning steg framåt på tå	Avhopp ljushopp 1/2 vändning	Poäng	
												Slutpoäng	

Nr		Namn										Fall	
Hopp till jämvägande	Ridsittande Mage	Ryggliggande - tryck till skulderstående *markera*	Vipp till huksitt	Sträck benen till pikstående	Gå med händerna till spannung Gå in med händerna raka ben	Benlyft/ spark 45° framåt *markera*	Benlyft/ spark 45° bakåt *markera*	Ljushopp	Tåvändning steg bakåt på tå	Tåvändning steg framåt på tå	Avhopp ljushopp 1/2 vändning	Poäng	
												Slutpoäng	