



Navn:

Klubb:

Klasse:

Vanskeskjema - spiral

| Nr. | Nummer | Beskrivelse av moment | Strukturgruppe | Verdi |
|------------------|-----------|------------------------------|----------------|-------|
| | Bsp.: B6a | Beskrivelse av moment spiral | | 0,40. |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Tilsammen | | | | |

Strukturgrupper:

1. Veksler uten bindinger
2. Spagater



Name:

Klubb:

Klasse:

Vanskeskjema - hopp

| Nr. | Vanskenr | Beskrivelse | Verdi |
|---------|----------|--------------------|----------------|
| Eks: | | | |
| | B5+bonus | Salto med hel skru | 2,8+1,2(bonus) |
| 1. Hopp | | | |
| | | | |
| 2. Hopp | | | |
| | | | |

Husk at gymnasten alltid skal vise at de har riktig størrelse før de hopper. Stå på gulvet, rekke handtak. Kan stå på tå og rekke med fingre.

Se eget hopplisteskjema