

Minibrons	Minisilver	Miniguld
Hopp: Ljushopp ner från 3-delad plint Ljushopp (sats på bänk-satsbräda) Kort sats/bänk hoppa upp på huk på plint Räck Hoppa upp till stödhäng, trycka upp i krum Hänga i L (pik) Kullerbytta fram med säkerhetspass Bom: Knälyft Gå på hel fot - fram,bak,sidan Doppa på på sidan av bomen Bänk upp och ner Gå på tå -fram,bak,sidan Gå på huk Matta Kullerbytta fram till fötter Kullerbytta bak till fötter Fölsparkar (början till handstående) Pikhandstående med ben på plint Kullerbytta bak med raka ben i lutning Pikerat stöd 3 sek Övrigt Sträcka/flexa ben och fötter Veta/klara ett armdrag och göra det stillastående Hoppa på ett ben Hoppa jämfota Spänna sig Ligga i grupperad båt	Hopp Ljushopp med fart till tjockmatta Kullerbytta på plint med raka ben Ljushopp ner för hög plint Räck stuphängande till spetspik Uppdrag håll 5 sek Axeltryck i stöd Lågt räck Samlat överkast Bom (midjehög bom) Gå på huk Tå till knä Stå på tå 3 sek (fin hållning) Bensparkar (olika håll) Gå med raka ben- händer i bom Vipp upp till huk Matta Kullerbytta fram med stil Kullerbytta bak med stil Riktig hjulning (kräver ej spikraka ben) Pikhandstående med ben på plint ett ben upp 5 sek Kullerbytta bak med raka ben Grenkullerbytta med stil Övrigt Trycka upp i brygga 5 sek - raka armar Grupperat stöd 3 sek Grensitt 3sek Bensparkar Klättra en halv lina Ligga i krum och svank	Hopp Stämhopp på satsbräda från sats Ljushopp till 2 tjockmattor Kullerbytta till 2 tjockmattor till fötter Räck Uppdrag överkast raka ben Stuphäng 3sek-spetspik 3sek-L häng 3 sek Vipp i krum Hänga i svank & krum (ej pik) Bom Grensitt, brytning till fötter Stödhäng -ben över-vipp till huk Bänk Gå ut till spannung Hjula Skulderstående med rak höft 3 sek Stå i brygga Matta Kullerbytta fram -raka ben Kullerbytta bak till spannung Handstående mot vägg med magen emot Handstående över i brygga Stå i brygga (fötter på höjd) sparka över Övrigt Brytning mot vägg Veta/klara skillnad mellan benspark och benlyft Ljushopp med halv vändning från hög plint Sitta i gren, lägga magen mot golvet Korrekt brygga (samlade raka ben, sträckning kommer från axlarna)

Brons	Silver	Guld
Hopp Ljushopp från hög plint Ljushopp till tjockmatta Springa och hoppa till huk på plint-ljushopp av Barr Hoppa upp i stöd, tryck upp i krum Kullerbytta fram Hänga i L (pik) Uppdrag Bom Gå på helfot & tå - fram,bak,sidan Tådopp Bensparkar Bänk upp&ner Gå på huk Jämfotahopp fram Matta Kullerbytta fram till fötter Kullerbytta bak till fötter Hjula (kräver ej raka ben) Sparka upp mot handstående Övrigt Armdrag Sträcka på ben och vrister Veta vad grupperad, pik, sträckt är Bygga tak	Hopp Ljushopp med fart till tjockmatta Kullerbytta till plint raka ben Räck Uppdrag 5 sek Pendla gruperat med pass Stuphäng 5 sek-spetspik 5 sek Lågt räck Samlat överkast Bom Gå på huk Jämfotahopp Halv vändning på tå Gå med raka ben-händer i bom Matta Kullerbytta fram med stil Kullerbytta bak med stil Bakåtkullerbytta med raka ben Hjula med raka ben Brygga sparka över Övrigt Ner och upp i brygga mot ribbstol Grupperat stöd 3 sek Piksitt 3sek Handstående fritt	Hopp (till 2 tjockmattor) Ljushopp Kullerbytta till fötter Överslag till rygg Frivolt Räck Uppdrag överkast med raka ben Stuphäng 3 sek-spetspik 3 sek-L häng 3 sek Pendla med krum i baksving Lågt räck Vipp hjulomsväng Bom Stödhäng ben över vipp till huk Gå med raka ben händer i bom -benspark bak Ut till spannung Bänk upp&ner Hjula Trycka upp i brygga Skulderstående rak höft 3 sek Matta Rondat med rätt handisättning Kullerbytta fram med raka ben Kullerbytta bak till spannung Samlad brygga fram och bak Övrigt Bensparkar & benlyft Grensitt med hela magen i golvet Ljushopp från plint med halv vändning