Barn- & breddinriktade band

MÄRKESTAGNING STOCKHOLM TOP GYMNASTICS

VIT (0 av 5)

HOPP
Studsa på en satsbräda

BARR/RÄCK
Hänga 5 sek

BOM
Gå på tå med armar ut 5 steg

MATTA
Kullerbytta i lutning med eller utan pass

GUL (10 av 12)

HOPP
Ljushopp till tjockmatta med armdrag
Springa och hoppa till huk på plint - ljushopp av

BARR/RÄCK
Hänga i L (pik) 5 sekunder
Kullerbytta fram

BOM (bänkhöjd)
Bensparkar 5 st
Jämfotahopp 5 st

MATTA
Kullerbytta till stå
Sparka upp på händer
Pikhandstående med ben på plint 3 sek

ÖVRIGT
Sträcka och flexa ben/vrister
Hoppa på ett ben
Brygga halvvägs mot ribbstol

ORANGE (10 av 12)

HOPP
Kullerbyta på plint med raka ben

BARR/RÄCK (låg)
Uppdrag håll 5 sek
Kullerbytta till stuphäng 3 sek - spetspik 3 sek - pik 3 sek
Överkast

BOM/BÄNK
Gå på huk
Larven

MATTA
Kullerbytta bak med raka ben
Hjulning med raka ben
Handstående

ÖVRIGT
Brygga med raka armar - sparka över
Ligga i krum 5 sek
Grenfäll armbågar i golvet

RÖD (10 av 12)

HOPP (till 2 tjockmattor)
Kullerbytta till fötter
Överslag till rygg

BARR/RÄCK
Uppdrag överkast - vipp - hjulomsväng
Bryt från stöd till huk - hoppa ner
Chins 3 st

BOM/BÄNK
Grensitt - vipp upp till fötter
Kullerbytta till skulderstå - rulla upp till huk
Tryck upp i brygga (låg bom ok)

MATTA
Handstående över i brygga
Delad brygga bakåt

ÖVRIGT
Brytning mot vägg
Grenfäll med magen i golvet