

Matta

Kod	Övningar på matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulring	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad Klass 2-5	
Tu7	Frivolt pikerad Klass 2-5	
Tu8	Frivolt sträckt Klass 2-5	
Tu9	Frivolt sträckt 180° Klass 2-5	
Tu10	Rondat	
Tu11	Flick-flack	
Tu12	Salto grupperad Klass 2-5	
Tu13	Salto pikerad Klass 2-5	
Tu14	Salto sträckt Klass 2-5	
Kod	Övningar station	Symbol
Tu17	Handstående fall Klass 1	
Tu18	Handvolt från höjd Klass 2-5	

Hopp

Kod	Övningar med landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelring (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180° Klass 2-5	
Tr5	Frivolt grupperad 360° Klass 2-5	
Tr6	Frivolt grupperad 540° Klass 2-5	
Tr7	Frivolt pikerad	
Tr8	Frivolt pikerad 180° Klass 2-5	
Tr9	Frivolt sträckt Klass 2-5	
Tr10	Frivolt sträckt 180° Klass 2-5	
Tr11	Frivolt sträckt 360° Klass 2-5	
Tr12	Frivolt sträckt 540° Klass 2-5	
Tr13	Rondat på bord/plint Klass 2-5	
Tr14	Överslag på bord/plint Klass 2-5	
Kod	Övningar till mattberg (Trampett)	Symbol
Tr15	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr16	Frivolt grupperad till rygg	
Tr17	Frivolt pikerad till rygg	
Tr18	Frivolt sträckt till rygg	
Tr19	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	