



## Stara

---

### Parterr / Fristående

#### Seriealternativ 1 (lätt)

- 1 Steg framåt
- 2 Benlyft, varifrån hjulning till sidlänges stående
- 3 vändning 90° mot färdriktningen
- 4 Kullerbytta framåt
- 5 Benlyft - halvvågen 2 sek
- 6 Spännhopp - spännhopp med 1/2 vändning

#### Seriealternativ 2 (svår)

- 1 Steg framåt
- 2 Steg framåt
- 3 Benlyft, varifrån hjulning till sidlänges stående
- 4 vändning 90° mot färdriktningen
- 5 Kullerbytta framåt till sittande
- 6 Bakstöd 2 sek - vändning till framstöd 2 sek
- 7 Pikeringsvank - hopp via huksittande till grundställning
- 8 Benlyft - halvvågen 2 sek
- 9 Spännhopp - spännhopp med 1/2 vändning

**Gymnasten kan också välja att utföra en annan valfri serie på parterr.**



## Stara

---

### Räck

#### Seriealternativ 1 (lätt)

- 1 Överslag till stöd (tillåtet med ansats)
- 2 Sving bakåt nedhopp och tillbaka upp till sträckstöd
- 3 Fällning framåt till sträckhängande
- 4 Sträckning framåt till svank ställning, vändning 180° till ansatsställning
- 5 Kippglid framåt och bakåt

#### Seriealternativ 2 (svår)

- 1 Överslag till stöd (tillåtet med ansats)
- 2 Sving bakåt nedhopp och tillbaka upp till sträckstöd
- 3 Fällning framåt (långsamt) till sträckhängande
- 4 Sträckning framåt till svank ställning, vändning 180° till ansatsställning
- 5 Båghopp med avstamp från golvet, delad ansats

**Gymnasten kan också välja att utföra en annan valfri serie på räck.**