

Kunskapskrav i tävlingsgrupp

Trupp Junior 2005-äldre	Trupp Ungdom 2006-2007	Trupp Ungdom 2007-2009	Trupp Pojkar 2010-äldre
Kunskapskrav:	Kunskapskrav:	Kunskapskrav:	Kunskapskrav:
Grupperad frivolt (gärna pik)	Handstående nedrullning	Pikvolt	Grupperad frivolt (gärna pik)
Överslag	Handstående-axeltryck-nedrullning	Överslag	Överslag
		Handvolt	Handvolt
<i>Våra tävlingsvarv ser ut som följer:</i>	<i>Våra tävlingsvarv ser ut som följer:</i>	Rondat	Rondat
Rondat flickis	Rondat flickis	Flickis	Flickis
Handvolt-hjulning/volt	Handvolt-hjulning/volt	Halvskruv i pik	
Rondat flickis salto	Rondat flickis salto	handståend enedrullning	
Grupperad volt	Grupperad volt	Handstående axeltryck	
Pikerad/sträckt volt med upp till 1,5 skruv	Pikerad/sträckt volt med upp till 1,5 skruv	Rondat flickis salto	
Överslag på bord	Överslag på bord		
MiniorMix Juvel 2010-2011	MiniorMix Onyx 2011-2012	MiniorMix Ametist 2012-2013	
Kunskapskrav:	Kunskapskrav:	Kunskapskrav:	
Kullerbytta med raka ben	Kullerbytta fram	Kullerbytta	
Hjula med raka ben	Fölsparker	Armdrag på satsbräda och trampett	
Handstående nedrullning med pass	Klättra ribbstol	Hjula	
Volt med pass på trampett	Gå balans på bänk	Gå en bomlänga utan hjälp	
Rep - hänga i 10 sek med böjda armar		Piklyft	
Flickis-kast bakåt till tjockmatta	VIKTIGAST:	Handstående fall med sträckt kropp	
Ljushopp med armdrag på trampett	Kunna lyssna & fokusera	VIKTIGAST:	
Handvolt i handvoltstrappa	Klara sig utan förälder i hallen	Kunna lyssna och fokusera	