



1909

Brons

- Brygga
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt (låg)
- Hjula
- Mara (grek rom)
- Armdrag (grek rom)
- Halvnelson (grek rom)
- Dubbelt armdrag parterr (grek rom & fristil)
- Enbensdyk (fristil)
- Försvar mot dyk (fristil)
- Bakåtvolt över parterr
- Framåtvolt över parterr
- Hoppa bock

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....

Silver

- Brygga karusell hö+vä
- Kullerbytta lång
- Kullerbytta bakåt breda, upp på fötter
- Hjula hö+vä
- Nacksving
- Slängkryss från stående
- Grisen/Hardebergarn
- Kvartsnelson
- Brygga från stående
- Tvåbensdyk (fristil)
- Fotledsdyk (fristil)
- Huvudvolt över docka
- Handvolt över docka
- Skottskärta framåt och bakåt

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....

Guld

- Överhoppning i brygga (ev.med kompis)
- Kullerbytta med raka armar
- Kullerbytta bakåt med upphopp
- Enarms hjulning
- Konstmara (grek rom)
- Höftsving (grek rom)
- Kapsylen/arm och huvud
- Omvänt livtag knästående (grek rom)
- Backhammer (grek rom)
- Valfri rullning
- Kvarnen (fristil)
- Ryska skruven (fristil)
- Huvudvolt/Handvolt
- Rulla tanks/hjulet
- Apan hö+vä varv

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....