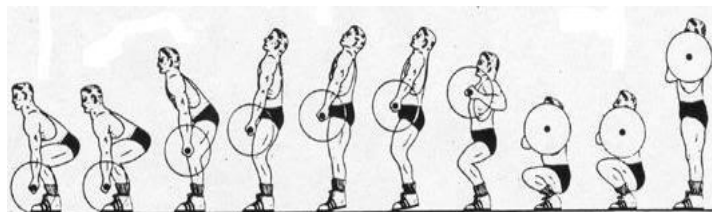


Namn:

Datum:

Frivändningar bedömning



O = Uppfyller krav

X = Uppfyller EJ krav

Frivändningar från mark: JA / NEJ

Frivändningar hängande: JA / NEJ

	1. Startposition (Ej hängvänd)	2. Första draget (Start hängvänd)	3. Andra draget	4. Fall och fång
Tyngdpunkten på hela foten				
Axlar framför knäna				
Rak rygg (Varken krum eller extremsvank)				
Båltryck (med hjälp av inandning)				
Raka armar				
Stången intill kroppen				
Knäna pekar i tårnas riktning				
Blick framåt / lätt uppåt				
Överkroppens position hålls konstant tills stången passerat knäna				
Acceleration efter knän passerats				
Fullt sträck på kroppen (Shrugga axlarna och upp på tå)				
Armbågarna dras upp mot taket				
Kasta dig under stången när stången är viktlös				
Fånga stången på axlarna med armbågarna upp				

av 8

av 9

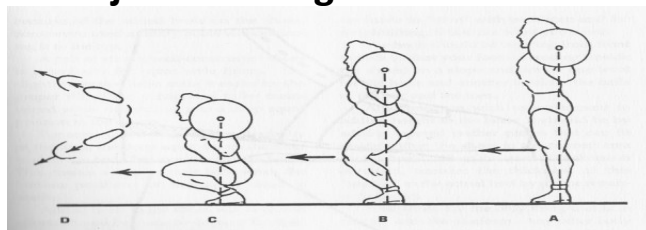
av 9

av 7

Totalt: av 33

Namn:

Datum:

Knäböj bedömning

O = Uppfyller krav

X = Uppfyller EJ krav

Knäböj bak: JA / NEJ

Knäböj fram: JA / NEJ

	1. Startposition	2. Böj	3. Sträck
Säker avtagning av stång			
Tyngdpunkten på hela foten			
Säker stans runt axelbredd			
Tårna pekar framåt/lätt utåt			
Rak rygg (Varken krum eller extremsvank)			
Blick framåt / lätt uppåt			
Knäna pekar i tårnas riktning			
Båltryck (med hjälp av inandning)			
Behåll överkroppens position riktad uppåt/lätt framåt			
Hittar tillbaka till startposition			
Säker avslutning (tillbakaläggning av stång)			

av 8

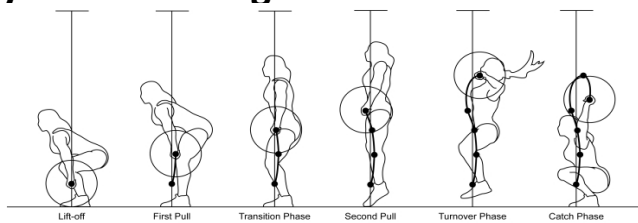
av 6

av 8

Totalt: av 22

Namn:

Datum:

Ryck bedömning

O = Uppfyller krav

X = Uppfyller EJ krav

Ryck från mark: JA / NEJ

Ryck hängande: JA / NEJ

	1. Startposition (Ej hängvänd)	2. Första draget (Start hängvänd)	3. Andra draget + rycket	4. Fall och fång
Tyngdpunkten på hela foten				
Axlar framför knäna				
Rak rygg (Varken krum eller extremistsvank)				
Båltryck (med hjälp av inandning)				
Raka armar				
Bred fattning anpassad för kroppens längd				
Stången intill kroppen				
Knäna pekar i tårnas riktning				
Blick framåt / lätt uppåt				
Överkroppens position hålls konstant tills stången passerat knäna				
Acceleration efter knän passerats				
Fullt sträck på kroppen (shrugga axlarna och upp på tå)				
Armbågarna dras upp mot taket				
Kasta dig under stången när stången är viktlös				
Fånga stången på raka armar				
Stångens position är i linje med mitten på foten i fångnet				

av 9

av 9

av 9

av 8

Totalt: av 35