

REDSKAPSÖNSKEMÅL – NIVÅ 9, 8 och 7

LAG: _____

Fyll i vid förträningen och lämna till redskapsbärarna.
Nummer finns angivna på plint och trampetterna

TUMBLING

STARTNR: _____

DEFINITION STATION – TVÅ KLOSSAR I ANSLUTNING TILL TJOCKMATTAN

	Tumblinggolv	Krasch	Mattvåd	Station Handstående fall	Station Handvolt
Varv 1					
Varv 2					
Varv 3					

HOPP

STARTNR: _____

DEFINITION FÖRHÖJD ANSATS – FYRA KLOSSAR

	Förhöjd Ansats	Trampett (nummer och vinkel)	Plint	Höjd Bord	Höjd Mattberg	Semimatta	Krasch
Varv 1							
Varv 2							
Varv 3							

Redskapsbärarna är här för att hjälpa dig som ledare, men du är ansvarig för att redskapen är riktigt uppställda när ni ska tävla.

REDSKAPSÖNSKEMÅL – NIVÅ 6, 5, 4, 3

LAG: _____

Fyll i vid förträningen och lämna till redskapsfunktionärerna.
Nummer finns angivna på trampetternas

TUMBLING

STARTNR: _____

	Krasch
Varv 1	
Varv 2	
Varv 3	

HOPP

STARTNR: _____

	Trampett nummer	Trampett vinkel	Höjd Bord	Distansplanka nummer	Krasch
Varv 1					
Varv 2					
Varv 3					

Redskapsfunktionärerna är här för att hjälpa dig som ledare, men du är ansvarig för att redskapen är riktigt uppställda när ni ska tävla.