



Behörigheten för specifik övning innebär att du som utbildad tränare får lära ut och passa på den aktuella övningen.

Behörighet övningar

Truggymnastik

	D	C	B	A				
	<p>D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Trippelsalto med skruv Dubbelsalto i transition med skruv</p> <p>D1: Dubbelsalto med multipla skruvar</p>	<p>D2: Multipla volter med multipla skruvar</p> <p>D1: Dubbel frivolt med multipla skruvar</p>	<p>D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Trippel frivolt med skruvar</p> <p>D1: Dubbel frivolt med multipla skruvar Trippel frivolt 180° (endast grupperad)</p>	<p>D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Överslag dubbelvolt med skruvar</p> <p>D1: Tsukahara 720° skruv Kasamatsu 360° skruv Överslag volt med multipla skruvar</p>				
		<p>C2: Dubbelsalto i transition Dubbelsalto 360° skruv</p> <p>C1: Dubbelsalto</p>	<p>C2: Dubbel frivolt 900° skruv Dubbel frivolt 540° skruv</p> <p>C1: Dubbel frivolt Dubbel frivolt 180° skruv</p>	<p>C2: Dubbel frivolt 900° skruv Dubbel frivolt 540° skruv</p> <p>C1: Dubbel frivolt Dubbel frivolt 180° skruv</p>	<p>C2: Överslag volt 540° skruv Tsukahara 360° skruv Kasamatsu</p> <p>C1: Tsukahara Överslag volt Överslag volt 180° skruv</p>	Samtliga fristående-övningar som ingår i gällande reglementen		
			<p>Whipback Salto med skruvar</p>	<p>Frivolt med skruvar Frivolt start med skruv</p>	<p>Frivolt med skruvar Dubbel frivolt till rygg</p>	<p>Överslag med skruvar Petrik</p>		
			<p>Salto, även i kombination t.ex: Rondat-salto Rondat-flickis-salto</p>	<p>Frivolt, även i kombination t.ex: Handvolt-frivolt Frivolt start-handvolt</p>	<p>Frivolt</p>		<p>Enkla fria rotationer utan skruv inklusive Sidvolt Free cartwheel (Arial)</p>	
			Tumbling bakåt	Tumbling framåt	Trampett fria hopp	Trampett bord	Fristående	

Kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis, handvolt, raka hopp, rondat på bord, överslag och kullerbytta till mattberg kräver ingen behörighet. Fördjupad kunskap via utbildning rekommenderas dock alltid.