



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

Behörighet övningar

Truggymnastik

	Tumbling bakåt	Tumbling framåt	Trampett fria hopp	Trampett bord	Fristående
D	<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>	
C	<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
B	Whipback Salto med skruvar	Frivolt med skruvar Frivolt start med skruv	Frivolt med skruvar Dubbel frivolt till rygg	Överslag med skruvar Petrik	
A	Salto, även i kombination t.ex: Rondat-salto Rondat-flickis-salto	Frivolt, även i kombination t.ex: Handvolt-frivolt Frivolt start-handvolt	Frivolt		Sidvolt Free cartwheel (Arial)

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.