



## Guide til en dansk/international øvelsebeskrivelse

Sådan beskriver man et springmoment.

### Enkelt Salto

Moment	Spring	Position	Vansk.
Sammenbøjet barani	4 1	0	0,6

**Første tal:** beskriver antal af salto i et moment. Salto deles i kvarte dele. En salto 360 gr. indeholder **4** kvarte salti.

**Andet tal:** beskriver antal af skruer i momentet. Skruer deles i halve dele. Barani indeholder **1** halv skruer.

**Position:** "0" - sammenbøjet, "<" - hoftebøjet, "/" - strakt.

Moment	Spring	Position	Vansk.
Sammenbøjet baglænder	4 -	0	0,5

I det moment findes der ikke skuefaser, derfor skriver man en streg "-" under **andet tal**.

### Dobbelt Salti

Moment	Spring	Position	Vansk.
Hoftebøjet out	8 - 1	<	1,3

**Første tal:** I dobbelt salti er der **8** kvarte salti.

**Andet tal:** Beskriver hvor mange skruer er der i den første salto. Her er der ingen skruer i første salto, derfor skriver man "-"

**Tredje tal:** beskriver hvor mange skruer er der i andet salto. Her er der **1**

**Position:** "<" - hoftebøjet



Afklaring af forkortelser i momentnavne: "O" - sammenbøjet, "V" hoftebøjet, "I" - strakt.

	Moment	Spring	Pos	Vansk.
	O benspring		O	0
	V benspring		<	0
	Split		Y	0
	Sidde		L	0
	Stå		S	0
	½ skrue sidde	-1	L	0,1
	½ skrue stå	-1	S	0,1
	½ skrue	-1	/	0,1
	1 skrue	-2	/	0,2
	Ryg	1 -	/	0,1
	Mave	1 -	/	0,1
	3/4 forlæns salto	3 -	/	0,3
	3/4 baglæns salto	3 -	/	0,3
	O ball out	5 -	O	0,6
	O barani ball out	5 1	O	0,7
	V barani ball out	5 1	<	0,7
	I barani ball out	5 1	/	0,7
	Rudy ball out	5 3	/	0,9
	O Cody	5 -	O	0,6
	Half twist	3 1	/	0,4
	O baglænder	4 -	O	0,5
	O baglænder til sidde	4 -	O	0,5
	O forlænder	4 -	O	0,5
	O barani	4 1	O	0,6
	V baglænder	4 -	<	0,6



V forlænder	4 -	<	0,6
V barani	4 1	<	0,6
I baglænder	4 -	/	0,6
I forlænder	4 -	/	0,6
I barani	4 1	/	0,6
baglænder 1/1 skrue	4 2	/	0,7
baglæns 1/2 skrue	4 4	/	0,9
Rudolf	4 3	/	0,8
Randy	4 5	/	1
1 3/4 O forlænder	7 - -	0	0,8
1 3/4 V forlænder	7 - -	<	0,9
<i><b>Dobbelt salti</b></i>			
O out	8 - 1	0	1,1
V out	8 - 1	<	1,3
O dobbelt back	8 - -	0	1
V dobbelæt back	8 - -	<	1,2
I dobbelæt back	8 - -	/	1,2
O Half in half out	8 1 1	0	1,2
V half in half out	8 1 1	<	1,4
I half in half out	8 1 1	/	1,4
O half in Rudy out	8 1 3	0	1,4
V half in Rudy out	8 1 3	<	1,6
I half in Rudy out	8 1 3	/	1,6
O Baraini in	8 1 -	0	1,1
V Barani in	8 1 -	<	1,3
O Barani in full out	8 1 2	0	1,3
V Barani in full out	8 1 2	<	1,5
I Barani in full out	8 1 2	/	1,5



O back in full out	8 - 2	0	1,2
V back in full out	8 - 2	<	1,4
I back in full out	8 - 2	/	1,4
O Full in back out	8 2 -	0	1,2
V Full in back out	8 2 -	<	1,4
I Full in back out	8 2 -	/	1,4
O Full in Full	8 2 2/8 3 1*	0	1,4
V Full in Full	8 3 1*	<	1,6
I Full in Full	8 2 2 /8 3 1*	/	1,6
O Rudy out	8 - 3	0	1,3
V Rudy out	8 - 3	<	1,5
O Full in half out	8 2 1	0	1,3
V Full in half out	8 2 1	<	1,5
I Full in half out	8 2 1	/	1,5
O Full in Rudy out	8 2 3	0	1,5
V Full in Rudy out	8 2 3	<	1,7
I Full in Rudy out	8 2 1	/	1,7
O Miller	8 2 4	0	1,6
I Miller	8 2 4	/	1,8
O Triff	12 - - 1	0	1,7
V Triff	12 - - 1	<	2
O Rudy Triff	12 - - 3	0	1,9
V Rudy Triff	12 - - 3	<	2,2
O Half in half Triff	12 1 - 1	0	1,8
O Half in half Triff	12 1 - 1	<	2,1

\* Full Full kan udføres igennem 1) hel skruer i første salto og hel skruer i andet salto, eller 2) 1½ skruer i første salto og ½ skruer i anden salto. OBS. Hoftebøjet Full Full kan laves kun via 2) 1½ skruer i første salto og ½ skruer i anden salto