

1. Dari berdiri, putar lengan ke depan dan ke atas, 3 langkah dan handspring segera lompat ke depan atas ke sikap berdiri. Lompat putar 180° ke sikap berdiri.

Pemotongan: a. lengan bengkok pada handspring 0.1 s/d. 0.4. b. kaki bengkok pada handspring 0.1 s/d. 0.4.
c. kurangnya irama gerakan, 0.1 s/d. 0.20 d. Kurang tingginya lompatan dari handspring, 0.1 s/d 0.5.

2. Segera mengguling belakang melalui posisi handstand dengan kaki lurus; turun ke berdiri kaki kangkang, punggung horizontal.

Pemotongan: a. roll belakang tidak melalui handstand, 0.1 s/d 1.0. b. kurang pengontrolan dalam sikap turun ke kangkang, 0.1 s/d. 0.5,
c. kurangnya irama, 0.1 s/d. 0.5, d. Tidak sikap kangkang pada posisi berdiri seperti diperlihatkan, 0.4.

3. Simpan tangan di lantai, capai posisi tumpu depan, loncat ke sikap jongkok, berdiri angkat dua lengan dan satu kaki, langkah ke depan dan tendang satu kaki yang lain ke sikap handstand (tahan dua detik).

Pemotongan: a. Handstand hanya ditahan 1 detik, 0.2., b. Handstand tidak ditahan sama sekali, 1.0,
c. Kurangnya irama dalam roll depan, 0.1 s/d. 0.2.

4. Roll depan ke sikap berdiri, segera melakukan lompatan dan awalan round off, round off kemudian lompat dengan setengah putar (180 derajat) dengan tubuh lurus.

Pemotongan: a. lompat di bawah ketinggian lutut, 0.1 s/d. 0.5, b. kurangnya irama, 0.1 s/d. 0.2. c. hilangnya keseimbangan pada pendaratan, 0.1 s/d. 0.5.