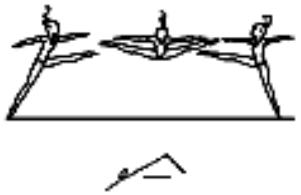
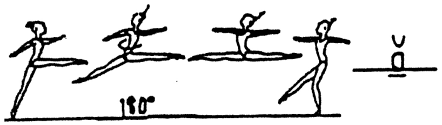
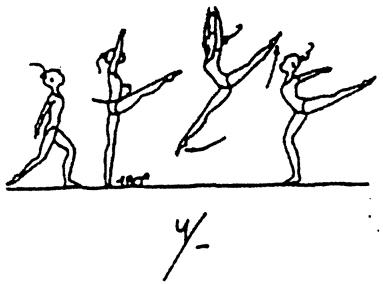
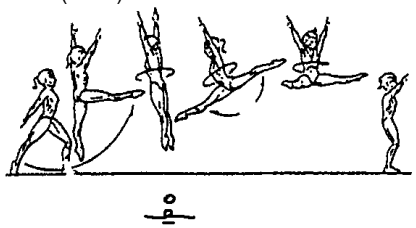
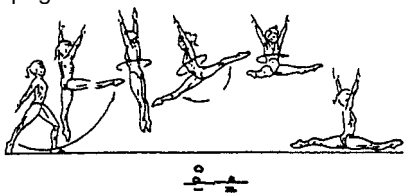
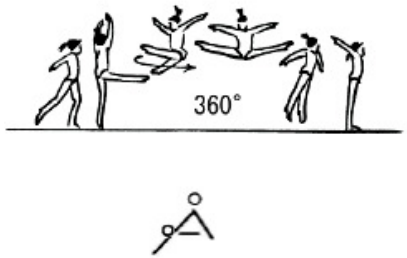
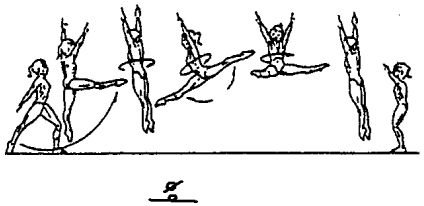
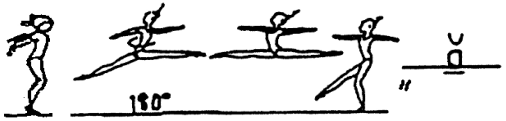
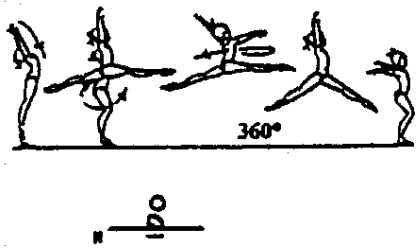
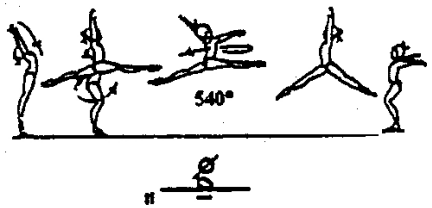
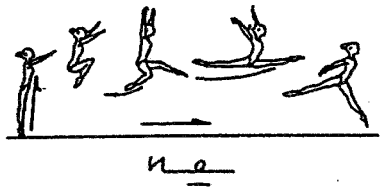
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.101 Spagaatsprong voorwaarts - afzet van één been Spagaatsprong voorwaarts met ¼ draai (90º) tot spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) of zijwaarste spagaat – landing op één of beide benen  Spagaatsprong rugwaarts met ½ draai (180º) - afzet van één been (jete en tournant) 	1.201 Spagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180º)  Fouettésprong met beenwissel tot dwarsspagaat (beenspreiding 180º) – landing op één of beide benen (tour jeté/ Kadettsprong) 	1.301 Spagaatsprong voorwaarts met 1/1 draai (360º)  Spagaatsprong voorwaarts met 1/1 draai (360º) met landing tot zit in spagaat  Zijwaartse spagaatsprong met 1/1 draai (360°)  	1.401 Spagaatsprong voorwaarts met 1 ½ draai (540º) 	1.501	1.601

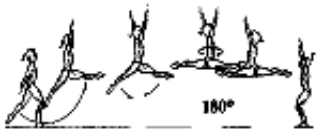
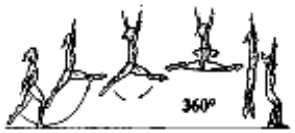
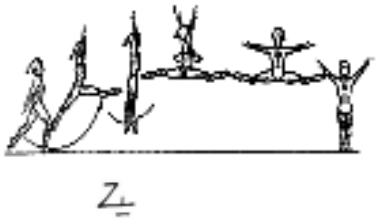
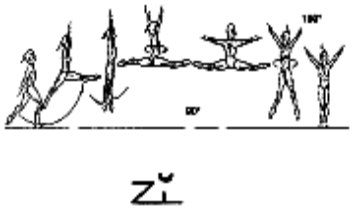
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.102 Spagaatsprong dwars (180º beenspreiding), ook met buigen van het voorste been (reepositie voorste been tijdens de vlucht) – afzet van beide benen Spagaatsprong dwars (180° beenspreiding) met ½ draai – afzet van beide benen 	1.202 Spagaatsprong op de plaats met 1/1 draai (360º) (Rivarola) 	1.302 Spagaatsprong op de plaats met 1½ daai (540º) 	1.402	1.502	1.602
1.103 Hurksprong met spreiden van de benen tot dwars-spagaat (180º) tijdens de vluchtfase 	1.203	1.303	1.403	1.503	1.603

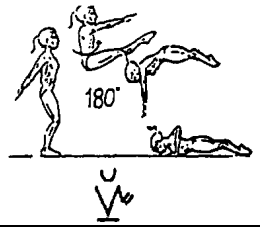
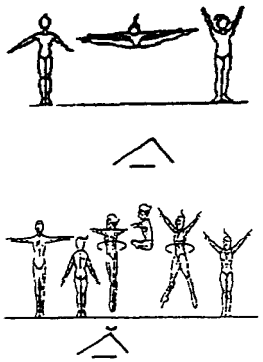
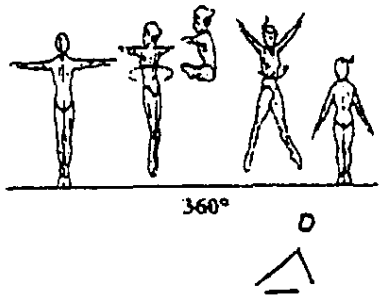
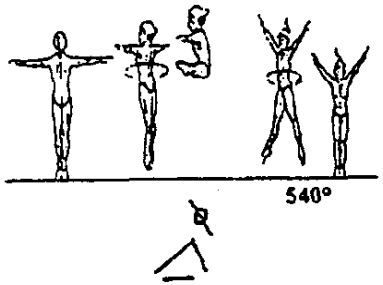
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.104	1.204 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel (180º-beenspreiding na de beenwissel) 	1.304 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en ½ draai (180º) in de vluchtfase (180º-beenspreiding na de beenwissel) 	1.404 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en 1/1 draai (360°) in de vluchtfase (180º-beenspreiding na de beenwissel) (Frolova) 	1.504	1.604
1.105	1.205 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en ¼ draai (90º) tot zijwaartse spagaat (180º) 	1.305 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel (180º beenspreiding na de beenwissel) en ¼ draai (90º) tot zijwaartse spagaat (180º) of spreidhoek met ½ draai (180º) 	1.405	1.505	1.605

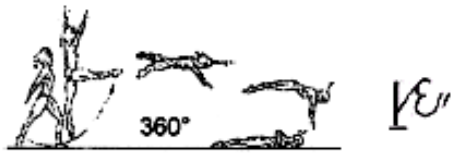
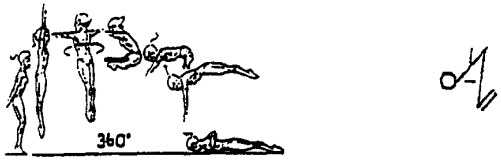
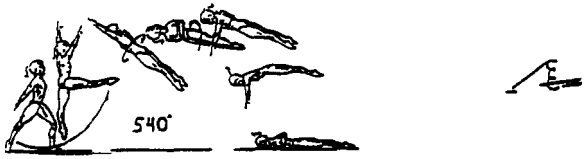
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Hoeksprong (benen boven horizontaal) met ½ draai (180º) tot ligsteun 	1.206 Een butterfly voorover of achterover 	1.306	1.406	1.506	1.606
1.107 Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal), of zijwaartse spagaatsprong, ook met ½ draai (180º)  Spagaatsprong parallel (180º beenspreiding) of spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) 	1.207 Spreidhoeksprong met 1/1 draai (360º) (Popa) 	1.307 Spreidhoeksprong met 1 1/2 draai (540º) 	1.407	1.507	1.607

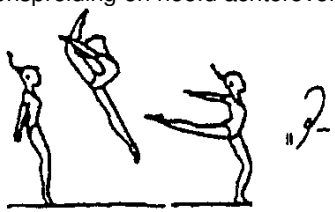
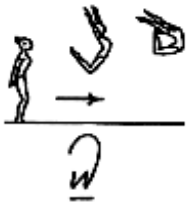
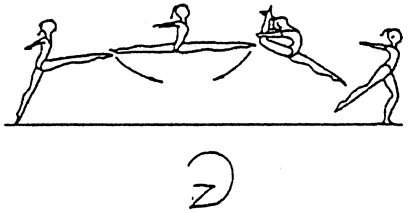
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.108 Zijwaartse spagaatsprong (180º- beenspreiding) met landing tot ligsteun (Schuschunova) Sprong met ½ draai (180º) tot zijwaartse spagaatsprong (180º beenspreiding) met landing tot ligsteun (Schuschunova) Hup met 1/1 draai (360º) tot spreidpositie met landing tot ligsteun  	1.208 Sprong met 1/1 draai (360º) tot zijwaartse spagaat (180º-beenspreiding) met landing tot ligsteun (Schuschunova)  Sprong met 1 1/2 draai (540º) in de horizontaal, met gesloten benen, landing tot ligsteun - afzet van één been (Chorkina)  	1.308	1.408	1.508	1.608

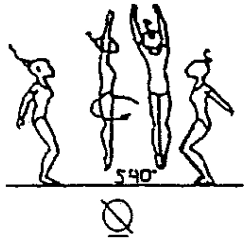
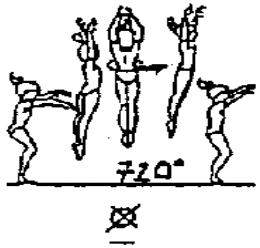
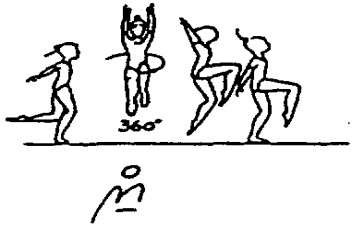
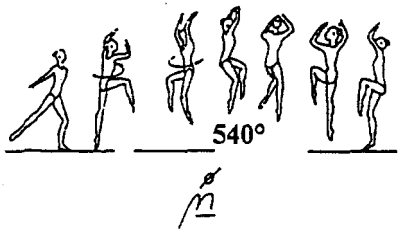
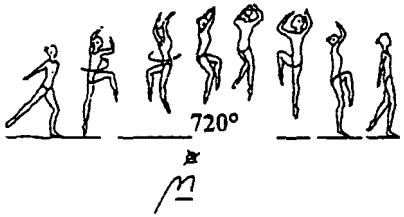
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.109 Sissone (180º beenspreiding) Ringsprong (achterste voet op hoofd-hoogte, romp achterover, 180º beenspreiding en hoofd achterover)  Reeringsprong (achterste voet op hoofdhoogte en hoofd achterover 	1.209 Tour jete / Kadettsprong tot ringhouding (achterste voet op hoofdhoogte, romp achterover en hoofd achterover) (Boucher) Schaapsprong (bovenlichaam achterwaarts gebogen en hoofd achterover en de voeten bijna het hoofd rakend)  Loopspagaatringsprong (180º beenspreiding, voorste been parallel aan de vloer) 	1.309 Spagaatsprong voorwaarts met been-wissel tot ringhouding (180º beenspreiding na de beenwissel) 	1.409	1.509	1.609

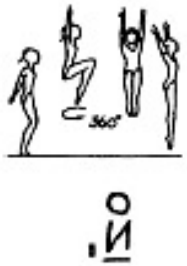
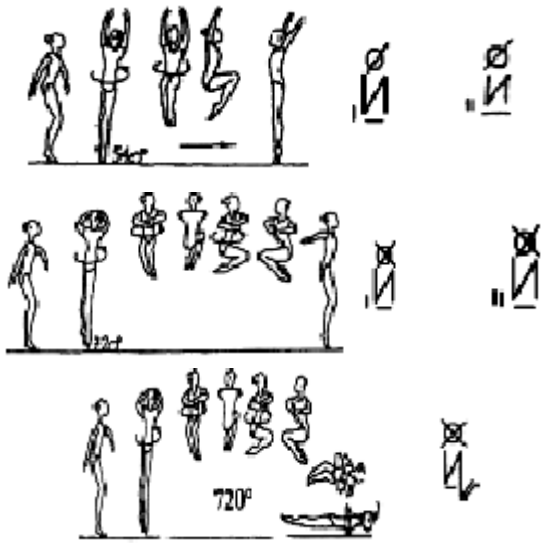
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.110 Streksprong met 1½ draai (540º) 	1.210 Streksprong met 2/1 draai (720º) 	1.310	1.410	1.510	1.610
1.111 Schaarsprong met gebogen benen en 1/1 draai (360º) , knieen na elkaar boven horizontaal 	1.211 Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen en 1½ draai (540º) (Garrison) of met 2/1 draai (720º) (Benton)  	1.311	1.411	1.511	1.611

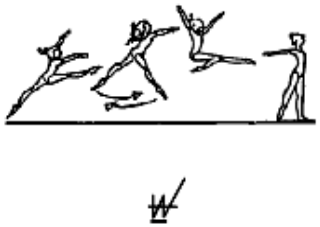
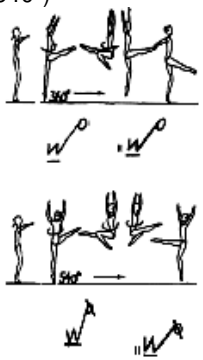
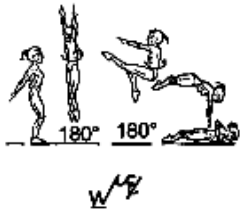
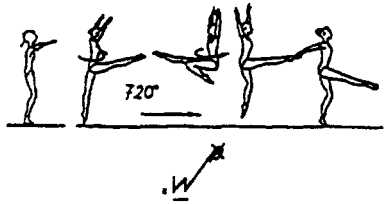
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

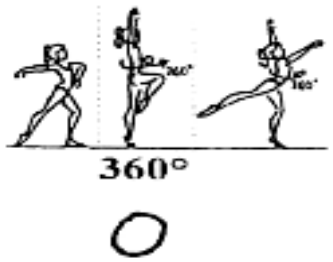
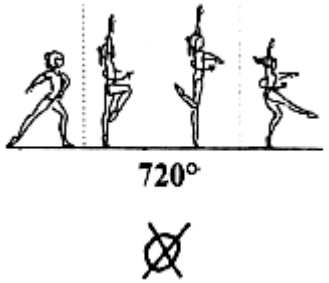
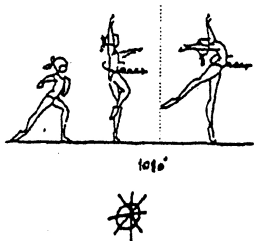
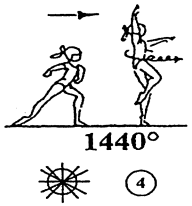
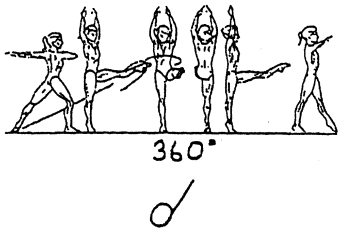
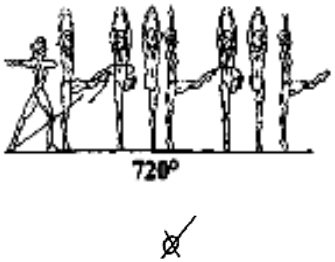
A	B	C	D	E	F/G
1.112 Fouettésprong tot zweefstand 	1.212 Sprong met 1/1 draai (360º), vrije been gestrekt boven horizontaal -afzet van één been 	1.312	1.412	1.512	1.612
1.113 Hurksprong (benen gesloten, heup- en kniehoek 45º) met 1/1dr. (360º) 	1.213 Hurksprong (benen gesloten) met 1½ draai (540º) of 2/1 draai (720º) - afzet van een of beide benen, ook met landing tot ligsteun 	1.313	1.413	1.513	1.613

1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

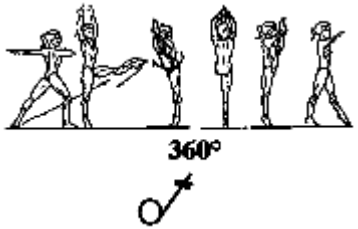
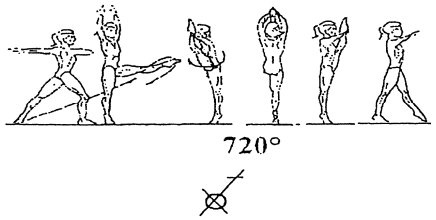
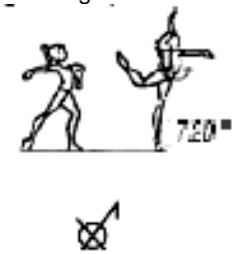
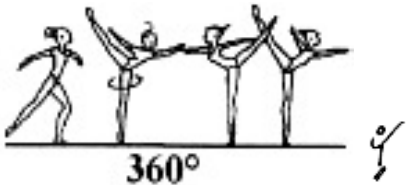
Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1,1 1/2 - 180º, 360º, 540º) worden beschouwd als verschillende elementen

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Hurkhoeksprong met ½ draai (180º) (één been gestrekt horizontaal voor; heuphoek 45º) - afzet van een of beide benen Loopsprong voorwaarts met beenwissel tot hurk-hoekpositie (heuphoek 45º) 	1.214 Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360º) of 1 ½ draai (540º)-  Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360º) - landing tot ligsteun - afzet van beide benen 	1.314	1.414 Hurkhoeksprong met 2/1 draai (720º) - afzet van een of beide benen 	1.514	1.614

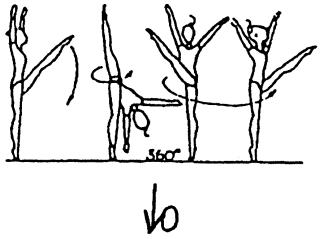
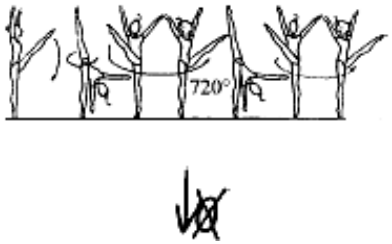
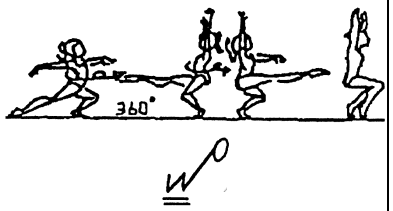
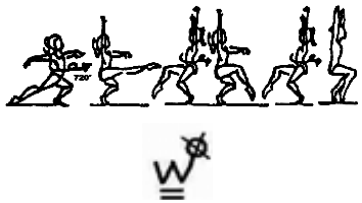
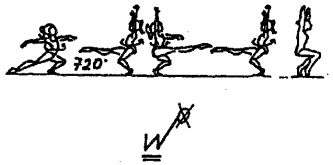
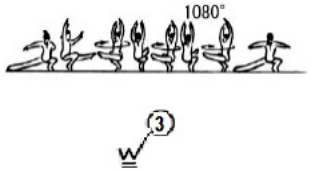
2.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.101 1/1 draai (360º) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze 	2.201 2/1 draai (720º) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze 	2.301 3/1 draai (1080º) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze 	2.401	2.501 4/1 draai (1440º) op één been – vrije been onder de horizontaal naar keuze 	2.601
2.102	2.202 1/1 draai (360º) met het vrije been van het begin tot het einde van de draai op horizontaal, met of zonder vasthouden van het vrije been met de hand 	2.302	2.402 2/1 of (720º) met het vrije been van het begin tot het einde van de draai op horizontaal, met of zonder vasthouden van het vrije been met de hand 	2.502	2.602

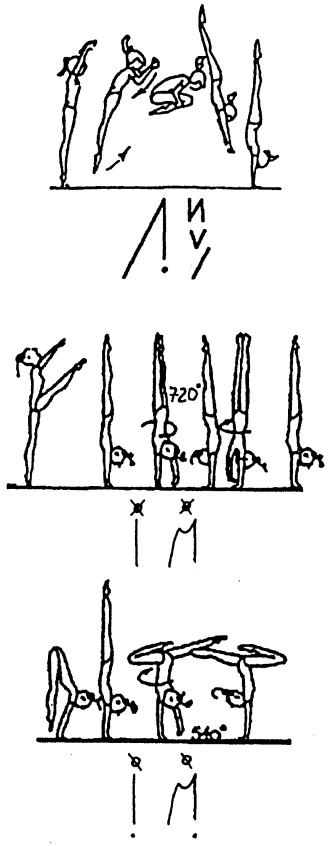
2.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 1/1 draai (360º) met het vrije been vast in spagaat (180º- beenspreiding) , gedurende de gehele draai 	2.303	2.403 2/1 draai (720º) met het vrije been vast in spagaat (180º- beenspreiding) (Memmel) 	2.503	2.603
2.104	2.204 1/1 draai (360°) op 1 been – het bovenbeen van het vrije been op of boven de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai 	2.304	2.404 2/1 draai (720°) op 1 been – het bovenbeen van het vrije been op of boven de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai 	2.504	2.604
2.105	2.205 1/1 draai (360º) in zweefstand voorlings met het vrije been vast van het begin tot het einde van de draai boven horizontaal 	2.305	2.405	2.505	2.605

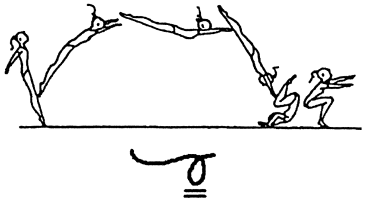
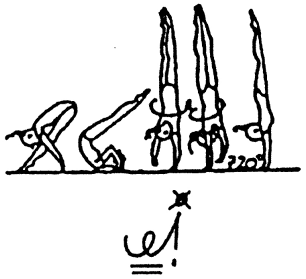
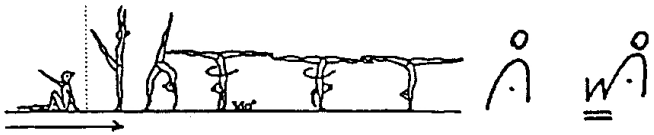
2.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 1/1 duikdraai (360º) zonder aanraken van de vloer met het vrije been of de handen 	2.306 2/1 duikdraai (720º) zonder aanraken van de vloer met het vrije been of de handen 	2.406	2.506	2.606
2.107 1/1 draai (360º) in hurkzit op één been - vrije been naar keuze 	2.207 2/1 draai (720°) in hurkzit op één been – vrije been naar keuze 	2.307	2.407 2/1 Draai (720º) in hurkzit op één been - vrije been horizontaal gedurende de draai – zonder afzet van de vloer met de handen 	2.507 3/1 Draai (1080º) in hurkzit op één been - vrije been horizontaal gedurende de draai – zonder afzet van de vloer met de handen 	2.607
2.108	2.208 2/1 draai (720º) of meer op de rug in kiphouding (been - romphoek gesloten) 	2.308	2.408	2.508	2.608

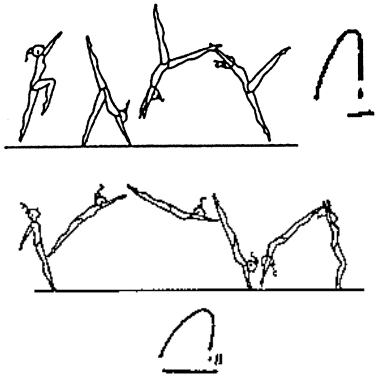
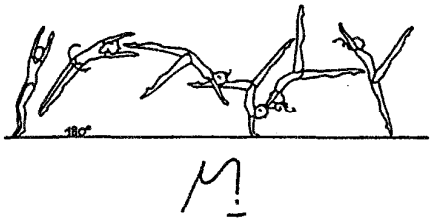
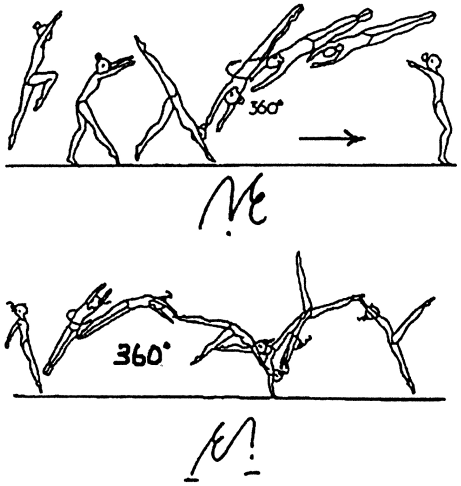
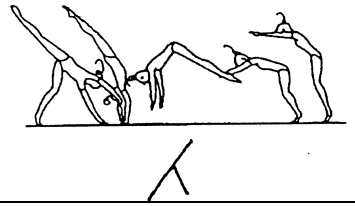
3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
3.101 Springen, zwaaien of heffen tot handstand – beweging erna naar keuze, ook met ½ - 2/1 draai (180º-720º) in handstand  	3.201	3.301	3.401	3.501	3.601

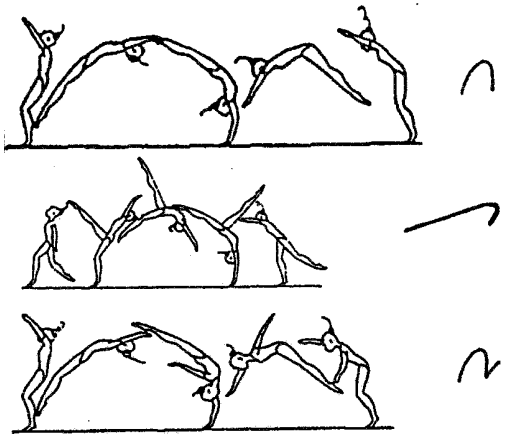
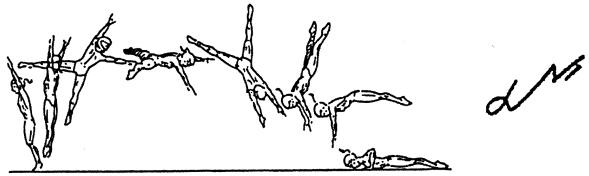
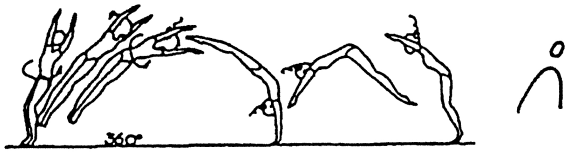
3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
3.102 Hechtrol 	3.202	3.302	3.402	3.502	3.602
3.103 Rol achterover tot handstand met ½ , 1/1, 1 ½ draai (180º,360º,540º) in handstand 	3.203 Rol achterover tot handstand met 2/1 draai (720º) of meer in handstand 	3.303	3.403	3.503	3.603
3.104 Langzame overslag achterover vanuit stand of hurkspreidzit (Valdez) tot handstand met 1/1 draai (360º) in handstand - beweging erna naar keuze 	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604

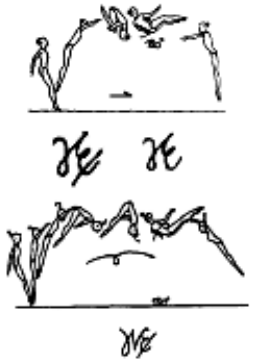
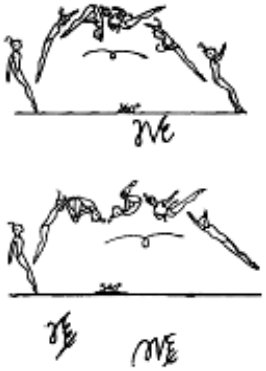
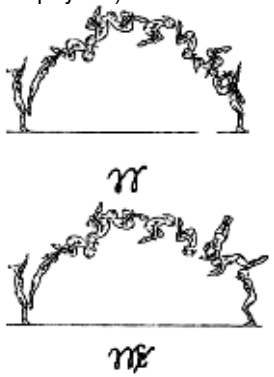
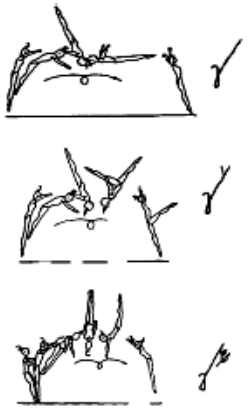
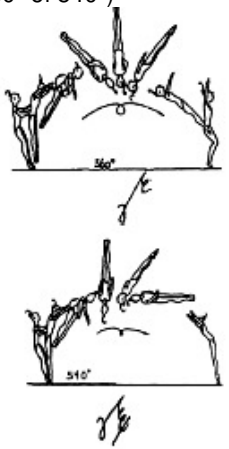
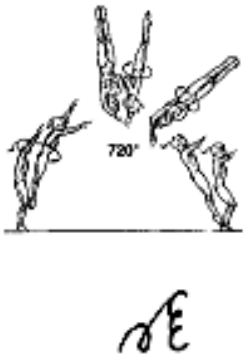
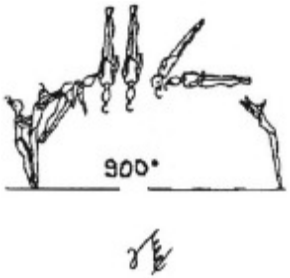
3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
3.105 Overslag voorover - afzet van één been of Overslag voorover - afzet van beide benen - met of zonder hechtfase voor de steun van de handen - landing naar keuze  Sprong achterwaarts met 1/2 draai (180º) tot overslag voorover (twistoverslag) - landing naar keuze 	3.205	3.305 Overslag voorover met 1/1 draai (360º) na de steun van de handen of voor de steun (Mostepanova) 	3.405	3.505	3.605
3.106 Arabier 					

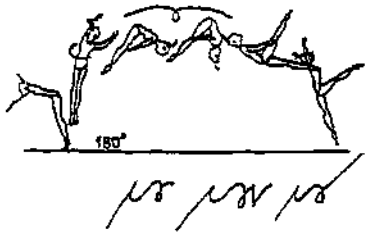
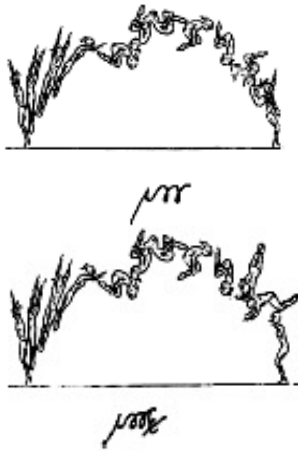
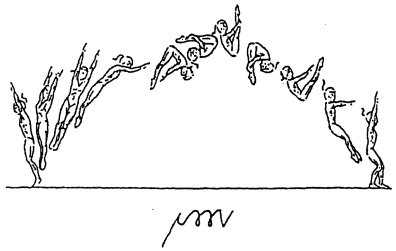
3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
3.107 Alle flick-flack- en Auerbach-flick-flack- variaties, ook met steun van één arm  Twist (afzet achterwaarts) met ¼ draai (90º) - vrije radslag - doorgaan met ¼ draai (90º) tot ligsteun (Tsavdaridou) 	3.207 Flick-flack met 1/1 draai (360º) voor de steun van de handen 	3.307	3.407	3.507	3.607

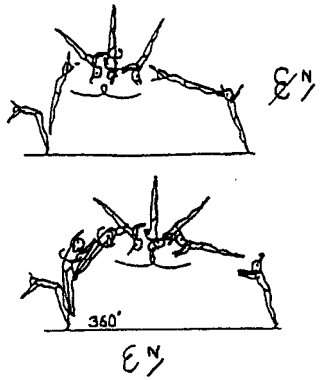
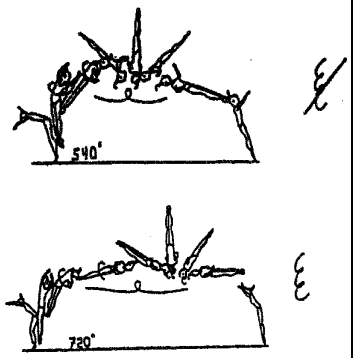
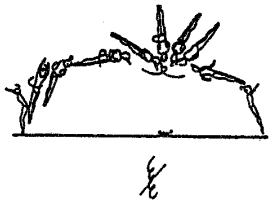
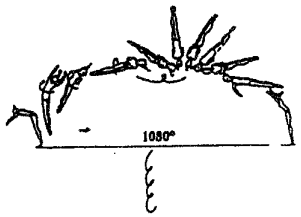
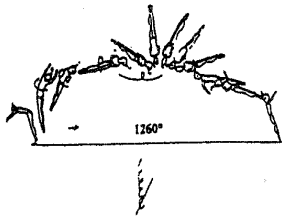
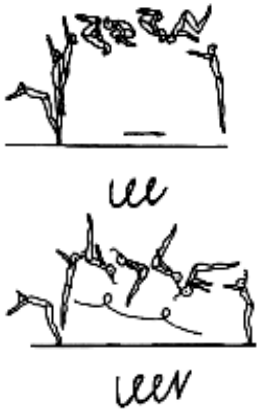
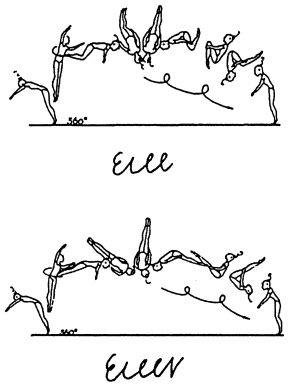
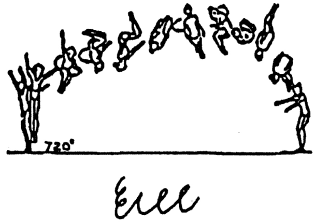
4.000 - SALTO 'S VOOROVER EN ZIJWAARTS

A	B	C	D	E	F/G
4.101 Salto voorover gehurkt of gehoekt 	4.201 Salto voorover gehurkt met ½ of 1/1 draai (180º-360º), ook salto voorover gehoekt met ½ draai (180º) 	4.301 Salto voorover gehoekt met 1/1 draai (360º) of salto voorover gehurkt of gehoekt met 1½ draai (540º) 	4.401	4.501 Dubbele salto voorover - ook met ½ draai (180º) (Podkopayeva) 	4.601
4.102	4.202 Salto voorover gestrekt (ook met uit-stappen) ; ook met ½ draai (180º) 	4.302 Salto voorover gestrekt met 1/1 of 1 ½ draai (360º of 540º) 	4.402 Salto voorover gestrekt met 2/1 draai (720º) (Tarasevich) 	4.502 Salto voorover gestrekt met 2½ draai (900º) (Stroescu) 	4.602

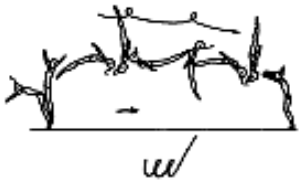
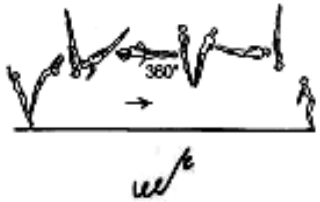
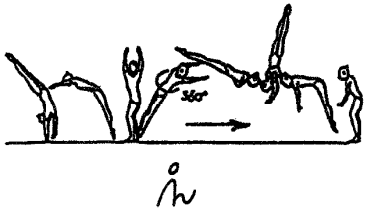
4.000 - SALTO 'S VOOROVER EN ZIJWAARTS

	B	C	D	E	F/G
4.103 Vrije (aerial) overslag voorover, 	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
4.104 Vrije (aerial) radslag of vrije (aerial) arabier 		4.304	4.404	4.504	4.604
4.105 Vanuit afzet voorwaarts met één of beide benen - salto zijwaarts gehurkt of gehoekt 	4.205 Twistsalto gehurkt, gehoekt of gestrekt (afzet achterover met 1/2 draai (180º), salto voorover) - landing naar keuze 	4.305	4.405	4.505 Dubbele twistsalto gehurkt, ook met ½ draai (180°) 	4.605 - F - Dubbele twistsalto gehoekt (Dos Santos)  4. 705 - G - Dubbele twistsalto gestrekt

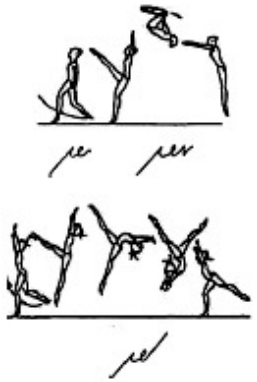
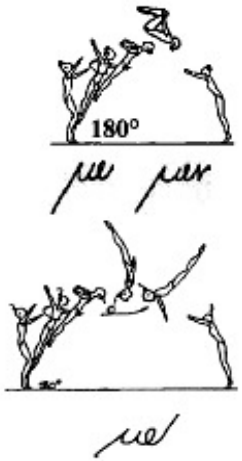
5.000 - SALTO 'S ACHTEROVER

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Salto achterover gehurkt , gehoekt , gestrekt 	5.201 Salto achterover gehurkt of gestrekt met ½ of 1/1 draai (180º of 360º) 	5.301 Salto achterover gestrekt met 1½ of 2/1 draai (540º of 720º) 	5.401 Salto achterover gestrekt met 2½ draai (900º) 	5.501 Salto achterover gestrekt met 3/1 draai (1080º) 	5.601 - F - Salto achterover gestrekt met 3 ½ draai (1260º) 
5.102	5.202	5.302	5.402 Dubbele salto achterover gehurkt of gehoekt 	5.502 Dubbele salto achterover gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360º) (Muchina) 	5.702 - G - Dubbele salto achterover gehurkt met 2/1 draai (720º) (Silivas) 

5.000 - SALTO 'S ACHTEROVER

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	5.603 - F - Dubbele salto achterover gestrekt  5.703 - G - Dubbele salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360º) (Tougikova) (Tchusovitina) 
5.104 Temposalto 	5.204 Temposalto met 1/2 draai (180º) Temposalto met 1/1 draai (360º) 	5.304	5.404	5.504	5.604

5.000 - SALTO 'S ACHTEROVER

A	B	C	D	E	F/G
5.105 Auerbachsalto gehurkt, gehoekt of gestrekt 	5.205 Auerbachsalto gehurkt met 1/1 draai (360º) 	5.305	5.405	5.505	5.605
5.106	5.206 Sprong voorwaarts met ½ draai (180°) – salto achterwaarts gehurkt, gehoekt of gestrekt 	5.306	5.406	5.506	5.606