



DEEL 4 ELEMENTENTABEL


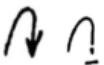
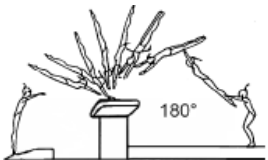
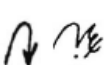
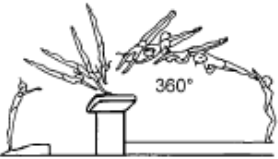
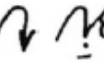
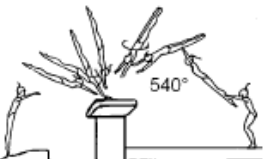
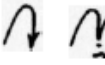
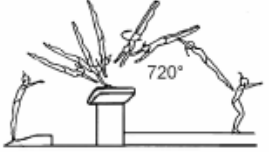
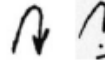
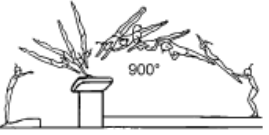
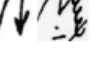
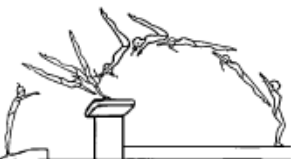
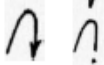
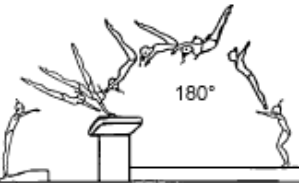
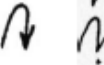
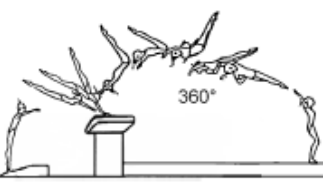
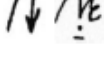
Versie juli 2023

1. Sprongtabel - Elementen	1
GROEP 1	2
GROEP 2	5
GROEP 3	7
GROEP 4	8
GROEP 5	10
TOEGEVOEGDE SPRONGEN	12
2. Brug Ongelijk – Elementen	13
1.000 – OPSPRONGEN.....	14
2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN	20
3.000 – REUZENDRAAIEN.....	24
4.000 – STALDERDRAAIEN.....	30
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN	34
6.000 - AFSPRONGEN	40
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA)	48
3. Balk – Elementen	53
1.000 – OPSPRONGEN.....	54
2.000 – GYMNASISCHE SPRONGEN	66
3.000 – GYMNASISCHE DRAAIEN.....	72
4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT	76
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN	80
6.000 - AFSPRONGEN	87
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA)	93
4. Vloer - Elementen	99
1.000 – GYMNASISCHE SPRONGEN	100
2.000 – GYMNASISCHE DRAAIEN.....	109
3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN	112
4.000 – SALTO'S V.O. EN ZIJWAARTS.....	116
5.000 – SALTO'S A.O.	118
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA).....	121
Overzicht van aanpassingen en wijzigingen	126


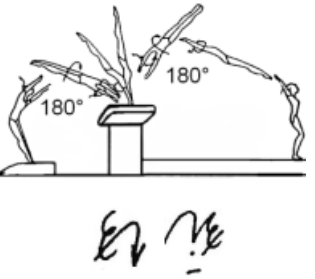
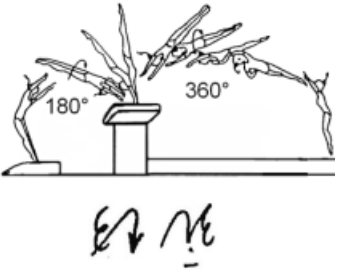
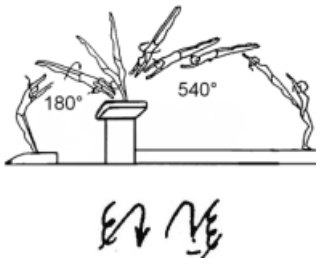
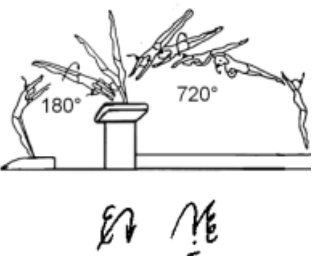

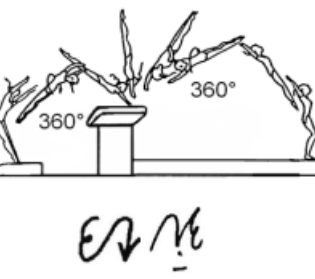


1. Sprongtabel - Elementen


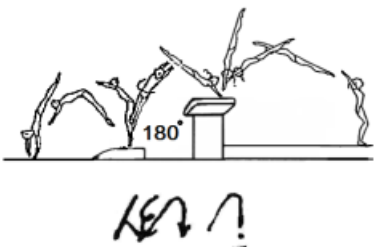
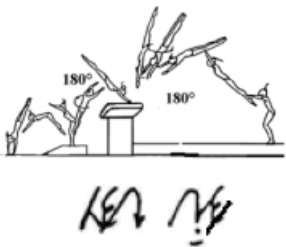
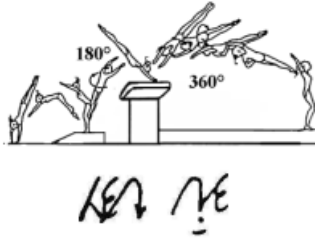
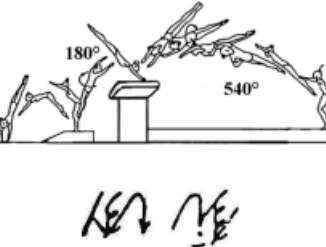
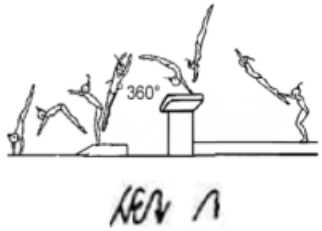
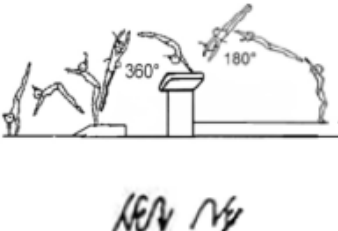

GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LENGTEAS-DRAAI IN DE 1E EN/OF 2E VLUCHTFASE

<p>1.00 Handstandoverslag voorover 1.60 P.</p>  	<p>1.01 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) 2.00 P.</p>  	<p>1.02 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 2.60 P.</p>  	<p>1.03 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 1 ½ draai (540°) 3.20 P.</p>  	<p>1.04 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 2/1 draai (720°) 3.60 P.</p>  	<p>1.05 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 2 ½ draai (900°) 4.00 P.</p>  
<p>1.10 Yamashita 2.00 P.</p>  	<p>1.11 Yamashita - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) 2.40 P.</p>  	<p>1.12 Yamashita - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 2.80 P.</p>  	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>


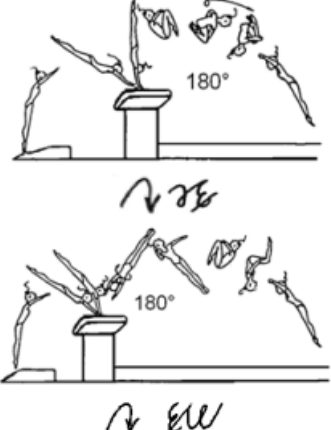
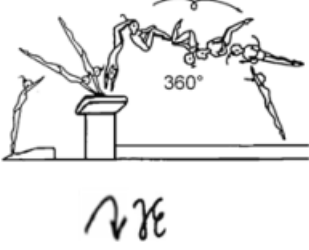
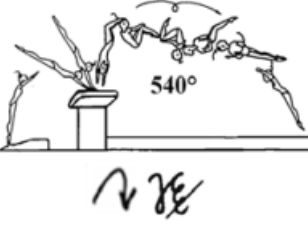

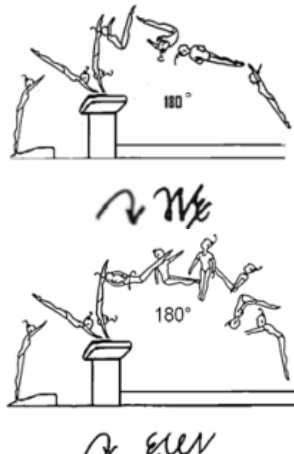
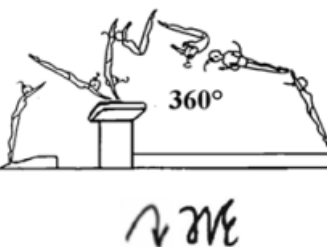
GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.20 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase – afstoot af</p> <p style="text-align: right;">1.60 P.</p> 	<p>1.21 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) (naar beide richtingen)</p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p> 	<p>1.22 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p> 	<p>1.23 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1 ½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p> 	<p>1.24 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 2/1 draai (720°)</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p> 	<p>1.25</p>
<p>1.30 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p> 	<p>1.31 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p> 	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>


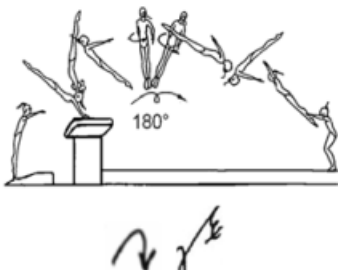
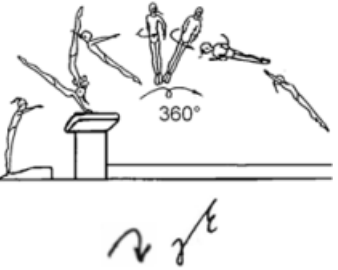
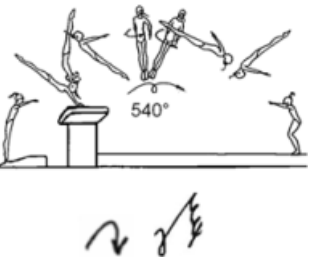
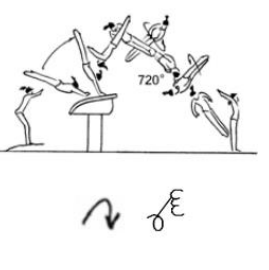

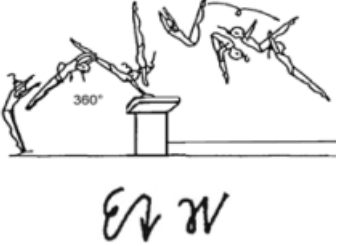

GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.40 Arabier flik-flak – afstoot af 2.00 P.</p> 	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Arabier flik-flak met ½ draai in de eerste vluchtfase – overslag af 2.20 P.</p> 	<p>1.51 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) af 2.60 P.</p> 	<p>1.52 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) af 3.00 P.</p> 	<p>1.53 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase met 1 ½ draai (540°) af 3.40 P.</p> 	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – afstoot af 2.40 P.</p> 	<p>1.61 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) af 2.80 P.</p> 	<p>1.62 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) af 3.20 P.</p> 	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>



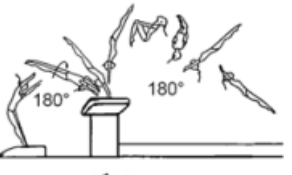
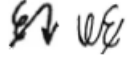
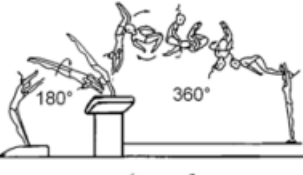

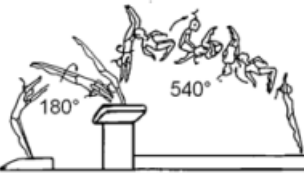
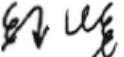
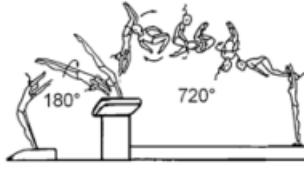
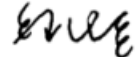



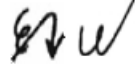
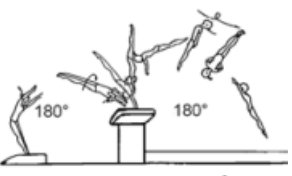
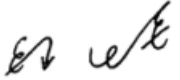
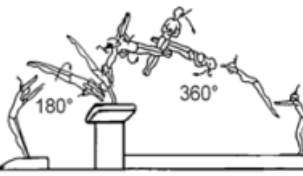
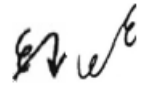
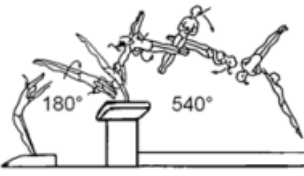
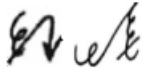
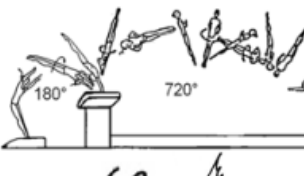
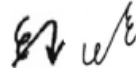
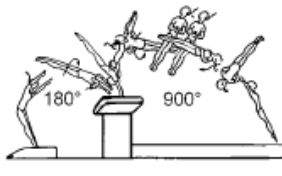
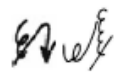
GROEP 2 - HANDSTANDOVERSLAG MET/ZONDER 1/1 DRAAI IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOR- OF ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI

<p>2.10 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p> 	<p>2.11 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehurkt</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>2.12 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p> 	<p>2.13 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1 ½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p> 	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>2.21 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehoekt</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p> 	<p>2.22 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p> 	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>







GROEP 2 - HANDSTANDOVERSLAG MET/ZONDER 1/1 DRAAI IN 1^E VLUCHTFASE - IN 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOR- OF ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI

<p>2.30 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt 4.40 P.</p> 	<p>2.31 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met ½ draai (180°) 4.60 P.</p> 	<p>2.32 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1/1 draai (360°) 5.00 P.</p> 	<p>2.33 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1 ½ draai (540°) 5.40 P.</p> 	<p>2.34 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 2/1 draai (720°) 5.80 P.</p> 	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt 4.80 P.</p> 	<p>2.41 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt 5.20 P.</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase dubbele salto voorover gehurkt 6.00 P.</p> 	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>




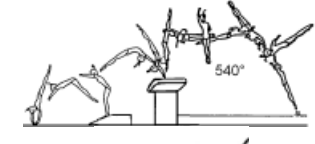

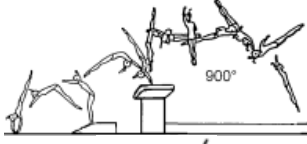
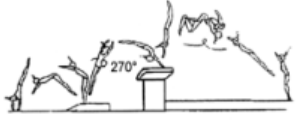
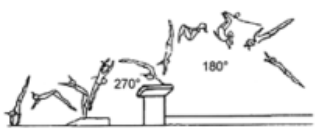

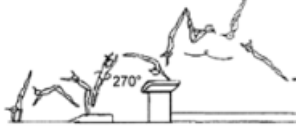
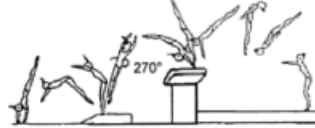
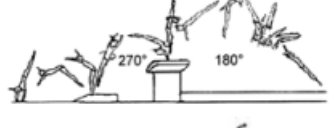
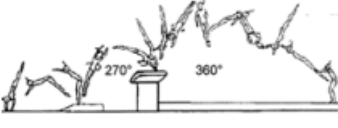
GROEP 3 - HANDSTANDOVERSLAG MET 1/4 - 1/2 DRAAI IN DE 1^E VLUCHTFASE (Tsukahara) - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI

<p>3.10 Tsukahara gehurkt 3.20 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.11 Tsukahara gehurkt met ½ draai (180°) 3.40 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.12 Tsukahara gehurkt met 1/1 draai (360°) 3.80 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.13 Tsukahara gehurkt met 1 ½ draai (540°) 4.20 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.14 Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (720°) 4.60 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara gehoekt 3.40 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara gestrekt 3.80 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.31 Tsukahara gestrekt met ½ draai (180°) 4.00 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.32 Tsukahara gestrekt met 1/1 draai (360°) 4.40 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.33 Tsukahara gestrekt met 1 ½ draai (540°) 4.80 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.34 Tsukahara gestrekt met 2/1 draai (720°) 5.20 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.35 Tsukahara gestrekt met 2 ½ draai (900°) 5.60 P.</p>  <p>180° 900°</p> 

GROEP 4 - ARABIER FLIK-FLAK MET/ZONDER 3/4 DRAAI IN 1^E VLUCHTFASE (Yurchenko-inzet) - IN 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI

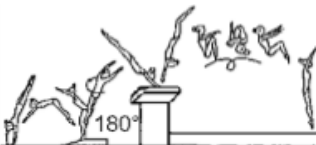
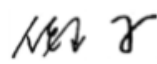

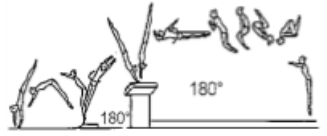
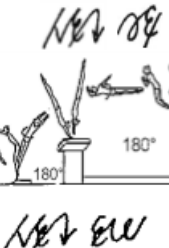

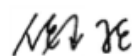

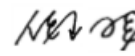
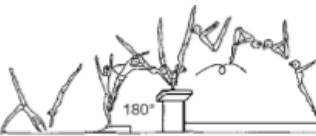
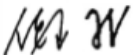
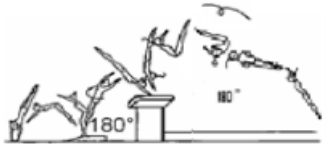
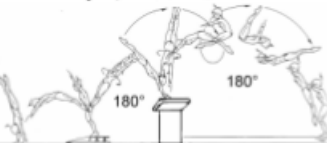
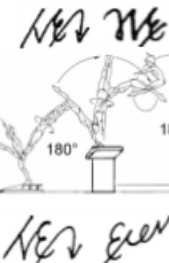
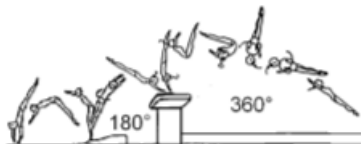

<p>4.10 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt 3.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.11 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/2 draai (180°) 3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.12 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) 3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.13 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1 1/2 draai (540°) 4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.14 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 2/1 draai (720°) 4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.15</p>
<p>4.20 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehoekt 3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>ME</i></p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

GROEP 4 - ARABIER FLIK-FLAK MET/ZONDER 3/4 DRAAI IN 1^E VLUCHTFASE (Yurchenko-inzet) - IN 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI


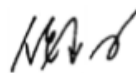
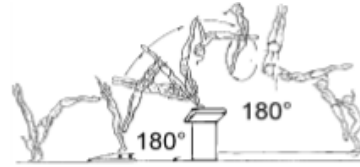
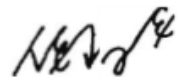
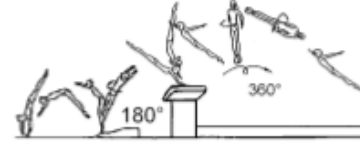
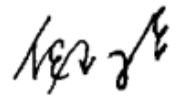
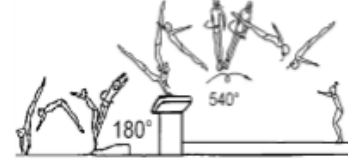
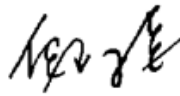

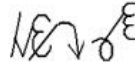
<p>4.30 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.31 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/2</i></p>	<p>4.32 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1</i></p>	<p>4.33 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1 ½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1 1/2</i></p>	<p>4.34 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 2</i></p>	<p>4.35 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 2 ½ draai (900°)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 2 1/2</i></p>
<p>4.40 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4</i></p>	<p>4.41 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4 1/2</i></p>	<p>4.42 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4 1</i></p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>
<p>4.50 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase en in de tweede vluchtfase salto achterover gehoekt</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4</i></p>	<p>4.51 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4</i></p>	<p>4.52 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4 1/2</i></p>	<p>4.53 Arabier flik-flak met ¼ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW 1/4 1</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>

Sprong – Groep 4 – 2

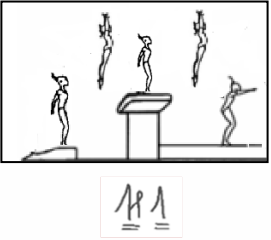
GROEP 5 - ARABIER FLIK-FLAK MET 1/2 DRAAI IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOROVER OF ACHTEROVER MET/ZONDER LA-DRAAI

<p>5.10 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt</p> <p>3.80 P.</p>  	<p>5.11 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehurkt</p> <p>4.00 P.</p>   	<p>5.12 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1/1 draai (360°)</p> <p>4.40 P.</p>  	<p>5.13 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1½ draai (540°)</p> <p>4.80 P.</p>  	<p>5.14</p>	<p>5.15</p>
<p>5.20 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt</p> <p>4.00 P.</p>  	<p>5.21 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met ½ draai (180°) of - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehoekt</p> <p>4.20 P.</p>   	<p>5.22 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met 1/1 draai (360°)</p> <p>4.60 P.</p>  	<p>5.23</p>	<p>5.24</p>	<p>5.25</p>

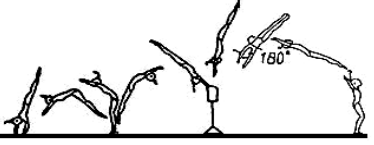
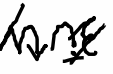
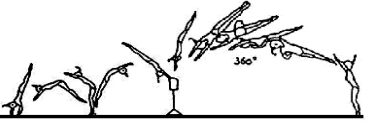
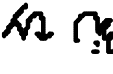
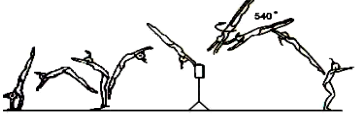
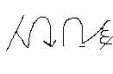
GROEP 5 - ARABIER FLIK-FLAK MET 1/2 DRAAI IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOROVER OF ACHTEROVER MET/ ZONDER LA-DRAAI

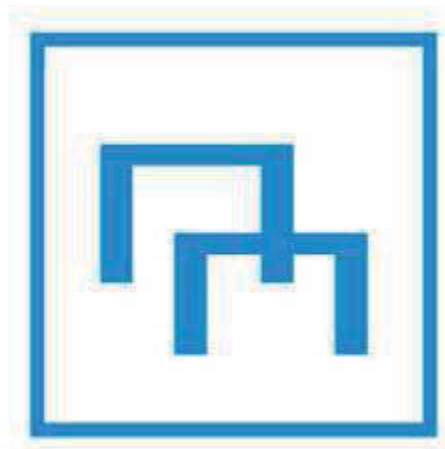
<p>5.30 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>5.31 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.32 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.33 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  	<p>5.34 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> <p style="text-align: right;">6.00 P.</p>  	<p>5.35</p>
--	---	--	--	---	--------------------

TOEGEVOEGDE SPRONGEN – GROEP 0 – VRIJE SPRONGEN

<p>0.10 Streksprong op - streksprong af 1.10 P.</p> 	<p>0.11</p>	<p>0.12</p>	<p>0.13</p>	<p>0.14</p>	<p>0.15</p>
--	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------


TOEGEVOEGDE SPRONGEN – GROEP 1 – HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET/ZONDER LENGTEAS-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>T1.40</p>	<p>T1.41 Arabier flik-flak in de 1^e vluchtfase - in de 2^e vluchtfase ½ draai (180°) af 2.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>T1.42 Arabier flik-flak in de 1^e vluchtfase - in de 2^e vluchtfase 1/1 draai (360°) af 2.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>T1.43 Arabier flik-flak in de 1^e vluchtfase - in de 2^e vluchtfase met 1½ draai (540°) af 3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>T1.44</p>	<p>T1.45</p>
---------------------	--	---	---	---------------------	---------------------

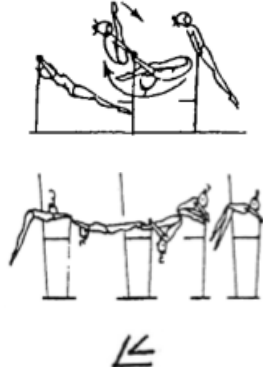
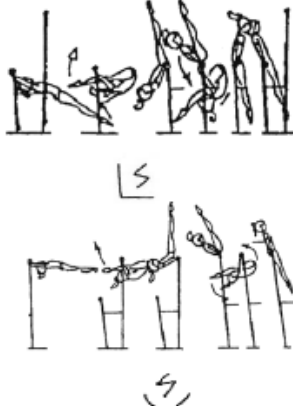


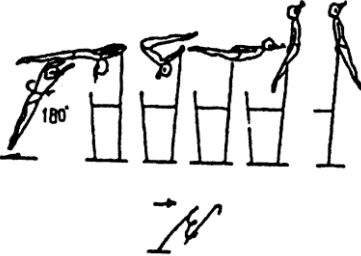


2. Brug Ongelijk – Elementen

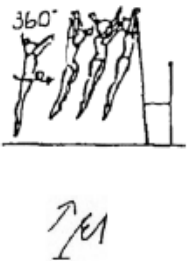
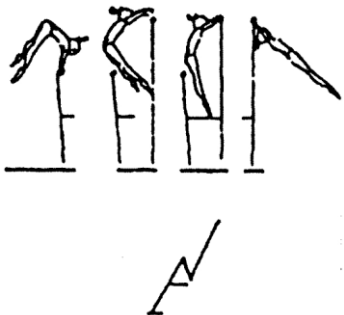



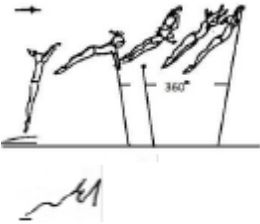
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Zweefkip aan de lage ligger tot steun op de LL of aanzweven met ½ draai kip tot steun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">L Lu</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Sprong met ½ draai (180°), zweefkip tot steun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">L</p> <p>Sprong met ½ draai (180°), aanzweef met doorhoeken tot ruglingse streksteun</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	<p>1.202 Sprong met 1/1 draai (360°) en zweefkip tot streksteun aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ L</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>


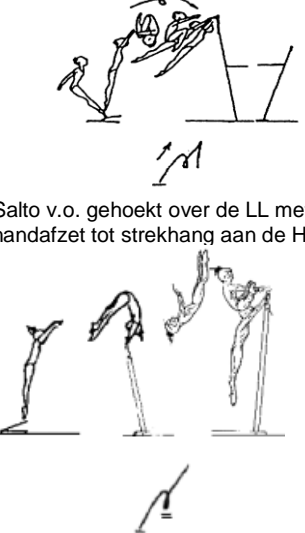


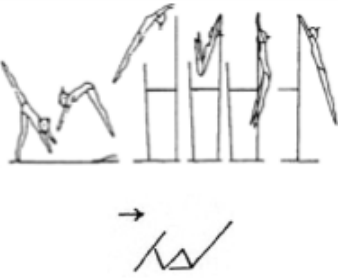
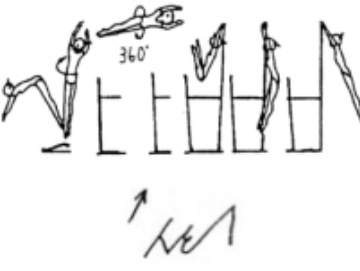
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Zweefhangzwaai aan de LL (of strekhangzwaai voorwaarts aan de HL) doorhoeken tot ruglingse steun (kipopzwaai ruglings, contact ligger met achterkant van bovenbenen) of met uitspreiden tot zweefhang aan dezelfde ligger</p> 	<p>1.203 Ruglingse kip vanuit - zweefhangzwaai aan de LL of voorzwaai aan de HL - doorhoeken tot vouwhang, kipopzwaai ruglings a.o. tot steun ruglings</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Sprong tot vluchtige hang aan de HL - ook in ondergreep - kip tot streksteun op de HL</p> 	<p>1.204 Vanuit parallelstand voor de HL - sprong met ½ draai (180°) - kip tot streksteun op de HL</p> <p>Vrije sprong met ½ draai (180°) over de LL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.304 Sprong met ½ draai (180°) over de LL - kip tot streksteun op de HL</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>



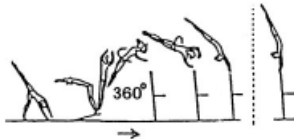
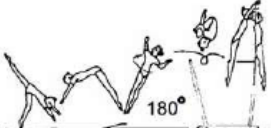
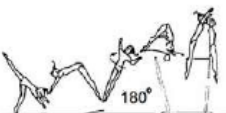
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Vanuit parallelstand voor de HL - sprong met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Spreiden over de LL met afstoot van de handen tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.206 Vrije spreidsprong over de LL tot strekhang aan de HL</p>  <p>Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.306 Vrije gestrekte sprong over de LL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.406 Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen en 1/1 (360°) draai tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

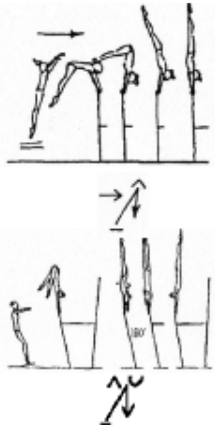

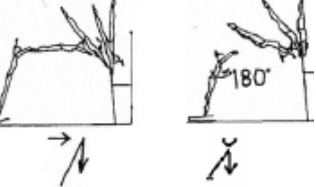
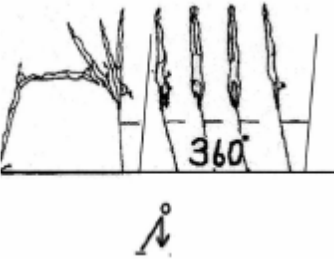
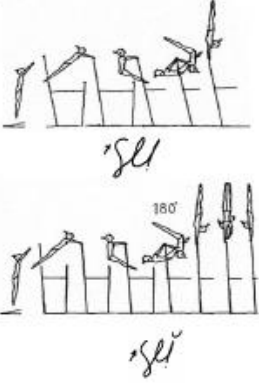
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto v.o. gehurkt, gespreid of gehoekt over de LL tot ellehang aan de LL</p> 	<p>1.307 Vanuit parallelstand voor de HL - salto v.o. tot vluchtige strekhang aan de HL</p>  <p>Salto v.o. gehoekt over de LL met handafzet tot strekhang aan de HL</p>	<p>1.407 Salto v.o. gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts (gespreid) tot vluchtige vrije spreidhoek-steun op de LL</p> 	<p>1.308 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts over de LL met gesloten benen of gespreid tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.408 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts over de LL met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

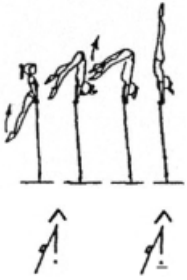
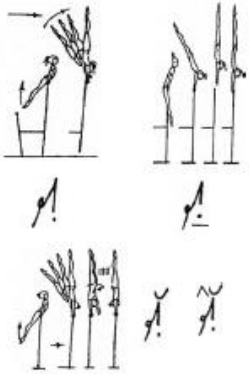
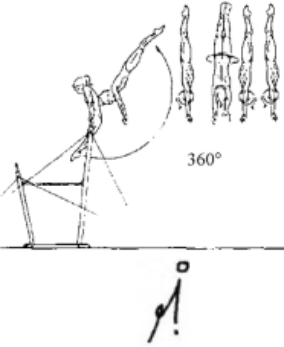
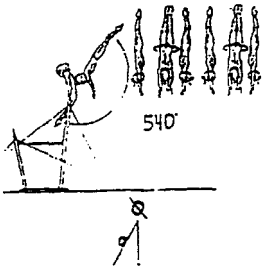
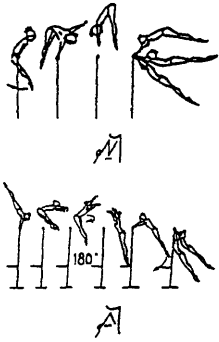
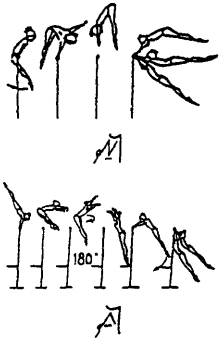
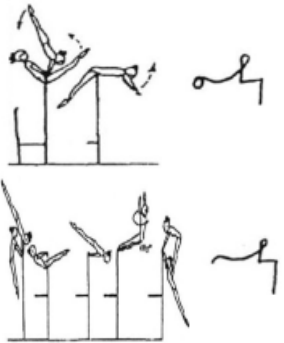
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409</p> <p>Arabier voor de LL - salto a.o. gehurkt over de LL tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ he</p> <p>Arabier voor de LL - flik-flak tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">↕</p>	<p>1.509</p> <p>Arabier voor de LL - flik-flak met 1/1 draai (360°) tot vrije steun of handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ n</p>	<p>1.609</p> <p>Arabier voor de LL – twistsalto gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ ho</p> <p>1.709</p> <p>Arabier voor de LL – twistsalto gehoekt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ hsw</p>

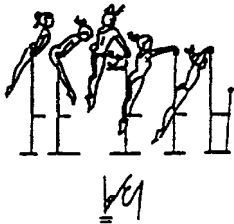
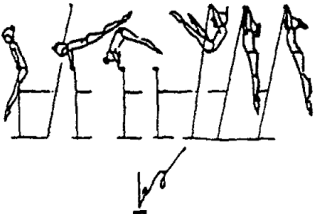

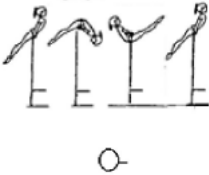
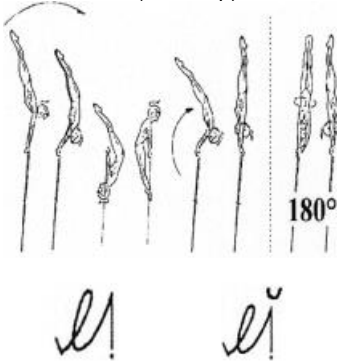
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Sprong tot in handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met gebogen heupen en daarna gestrekt, ook met ½ draai (180°) in de handstandfase</p> 	<p>1.310 Sprong tot handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met heupen gebogen en daarna gestrekt en 1/1 draai (360°) in de handstandfase</p>  <p>Sprong met gestrekt lichaam tot handstand op de LL, ook met ½ draai (180°)</p> 	<p>1.410 Sprong met gestrekt lichaam tot handstand op de LL met 1/1 draai (360°) in handstandfase</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411 Sprong tot vrije steun op de HL - losom tot in handstand op de HL, ook met ½ draai (180°) in handstandfase op de HL</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

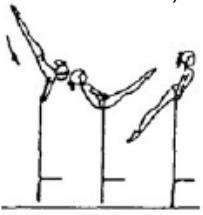

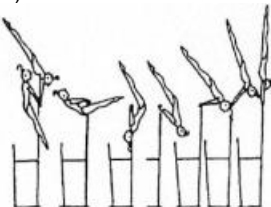
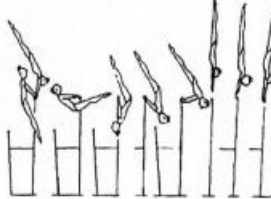
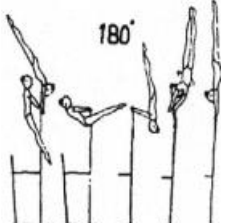
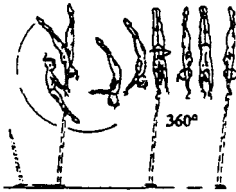

2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Achteropzwaai tot handstand met gespreide benen of met gebogen heupen, ook met omspringen</p> 	<p>2.201 Achteropzwaai tot handstand met gesloten benen en gestrekte heupen; ook met omspringen tot in ellegreep of ondergreep; ook met 1/2 draai (180°), benen gesloten of gespreid</p> 	<p>2.301 Achteropzwaai met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>2.401 Achteropzwaai met 1 1/2 draai (540°) tot handstand</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Streksteun borstlings op de HL - overhoeken met vluchtfase of vrij overspreiden voorwaarts over de HL met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>2.302 Vrije heupdraai a.o. aan LL of HL, hecht met vluchtfase en 1/2 draai (180°) tijdens het passeren van de ligger (hechtkeren) tot hang aan dezelfde ligger - ook vanuit vrije heupdraai a.o. aan de HL (vrij hechtkeren)</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>



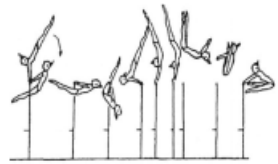





2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303 Vanuit streksteun borstlings op de HL - achteropzwaai met loslaten en 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>2.403 Streksteun borstlings op de LL aan de binnenzijde van de LL – achteropzwaai met saltorol v.o. tot strekhang aan de HL (Radochla-rol)</p> 	<p>2.503 Streksteun borstlings op de HL - achteropzwaai met salto v.o. gespreid tot strekhang aan de HL (Comaneci-salto)</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104 Heupdraai v.o. (heupen tegen de ligger)</p> 	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Vrije heupdraai v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) in handstandfase (Weilerkip)</p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>


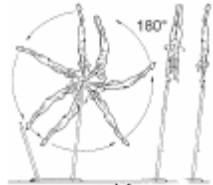
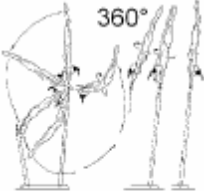
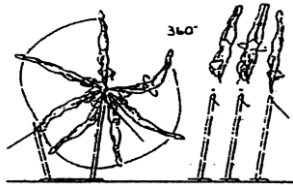



2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Heupdraai a.o. aan de lage of hoge ligger tot streksteun (met of zonder steun van de handen)</p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>(Vrije) heupdraai a.o. aan de LL – opstrekken / heupafzet (hechten) – met herpakken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Losom tot handstand, ook met omspringen tot in andere greep in de handstandfase, of met ½ draai (180°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.405 Losom met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.505 Losom met 1½ draai (540°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.605</p>

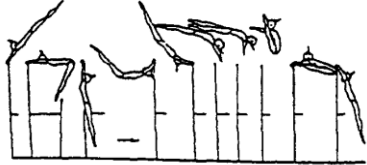
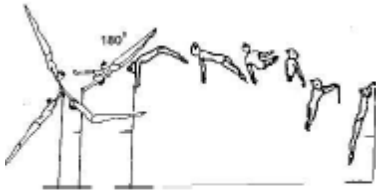


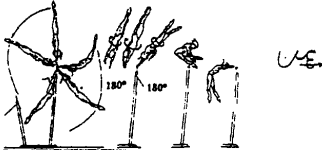
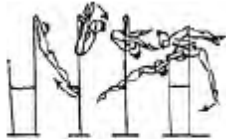

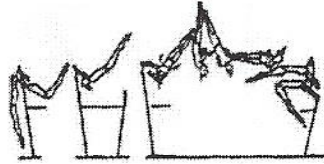

2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Vrije onderzwaai met loslaten en contrabeweging v.o. in de vluchtfase tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.306</p>	<p>2.406 Streksteun borstlings op de LL aan binnenzijde - losom door handstand met vluchtfase tot strekhang aan de HL (Schaposchnikova)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.506 Losom aan de HL, contraspreiden over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p> <p>Losom door handstand met ½ draai in vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.606 Losom aan de HL, contrahoeken over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p> <p>Losom aan de HL met contraspreiden over de HL met ½ draai (180°) tot hang in gemenade elleareep</p>  <p align="center"><i>W</i></p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL - vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten tot strekhang aan de HL (benen gesloten of gespreid)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.407 Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL - vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL (benen gesloten of gespreid)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

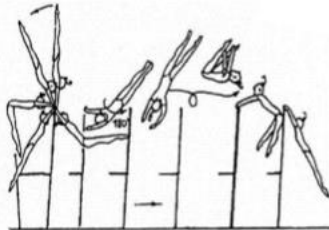

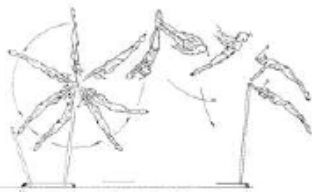
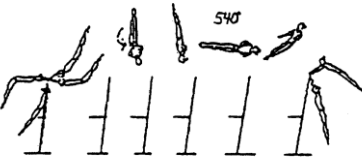
3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 Reuzendraai a.o. tot handstand in bovengreep, ook aan één arm</p>  <p style="text-align: center;">U M</p> <p>Reuzendraai a.o. met ½ draai (180°) of met ½ draai - ½ draai (180°/180°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p>	<p>3.301 Reuzendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p>	<p>3.401 Reuzendraai a.o. met gesprongen 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p> <p>Reuzendraai a.o. met 1½ draai - 2/1 draai (540° - 720°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U U</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Strekhang aan de HL – voorzwaai met ½ draai (180°) en vluchtfase tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">U U</p>	<p>3.502 Strekhang aan HL – voorzwaai met 1½ draai (540°) en vlucht over de LL tot hang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">U U</p>	<p>3.602</p>

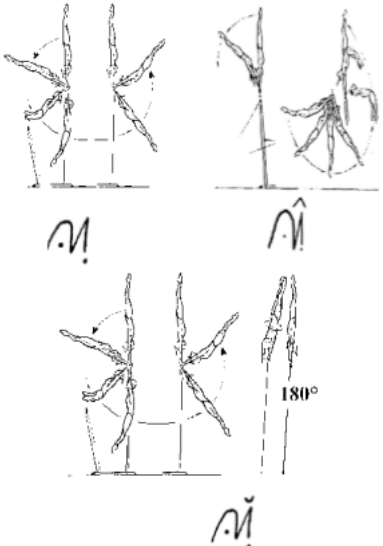
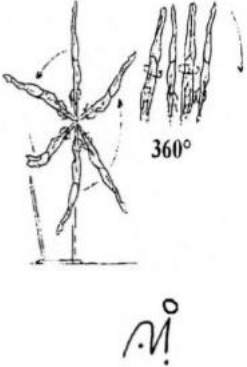
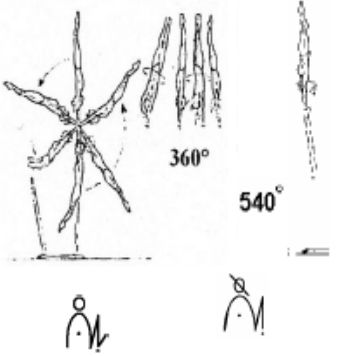


3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403 Strekhangzwaai voorwaarts, contraspreiden - ruglingse hecht (Tkatchev) over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">U_→</p> <p>Strekhangzwaai voorwaarts met ½ draai (180°), gehoekt overspringen over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.503 Tkatchev gehoekt</p>  <p style="text-align: center;">U_→</p> <p>Tkatchev met ½ draai (180°)</p>  <p>Strekhangzwaai voorwaarts met ½ draai (180°) - ½ draai (180°) en contra spreiden in de vlucht over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	3.603
3.104	3.204	<p>3.304 Strekhang aan de HL, gezicht naar de LL - voorzwaai en saltorol a.o. gehurkt of gespreid tot zweefhang aan of vrije spreidhoeksteun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.404 Strekhang aan de HL, gezicht naar de LL - voorzwaai, salto a.o. gestrekt tussen de liggers tot vrije streksteun op de LL (Pak Salto)</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.504 Pak salto met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.604 Gezicht naar buiten - voorzwaai aan de HL - contrasalto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>

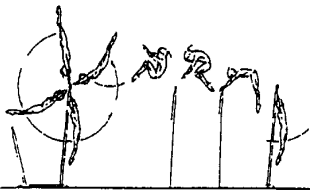

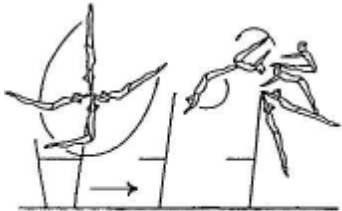



3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	<p>3.405 Voorzwaai met ½ draai (180°) en salto v.o. gespreid (Deltchev Salto), of voorzwaai en salto a.o. met ½ draai (180°) gehoekt (Gienger Salto) tot strekhang aan de HL</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin: 5px 0;">Ug</p>  <p style="margin: 5px 0;">UUGA</p> </div>	<p>3.505 Voorzwaai en salto achterwaarts met ½ draai (180°) gestrekt tot strekhang aan de HL</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin: 5px 0;">UGA</p> </div>	<p>3.605</p> <p>3.705 Voorzwaai en salto a.o. gestrekt met 1½ draai (540°) tot strekhang aan de HL</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin: 5px 0;">UGA</p> </div>

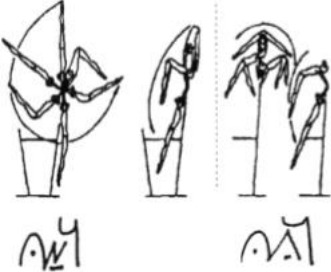
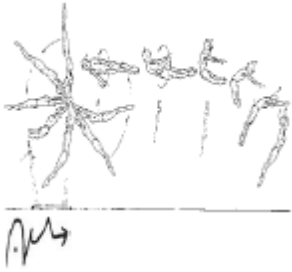

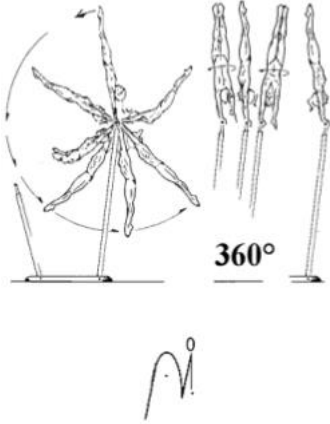
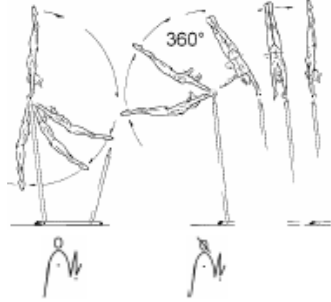
3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 Reuzendraai v.o. in onder-, boven- of mixgreep tot handstand, ook met gespreide benen of gebogen heupen in de opzwaai, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>3.306 Reuzendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 Reuzendraai v.o. in ondergreep tot handstand met begin van de 1/1 draai (360°) op één arm voor de handstandfase tot in ellegreep of reuzendraai v.o. in ondergreep met 1½ (540°) draai tot handstand</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 Achterzwaai (rug naar de LL) in boven- of ondergreep met gespreide benen vlucht achterwaarts over de LL tot handstand op de LL</p> 	<p>3.407 Achterzwaai (rug naar de LL) in ondergreep, met loslaten en ½ draai (180°) in de vlucht tussen de liggers en weer vastpakken van de LL in zweefhang</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>




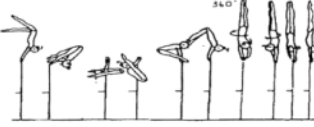


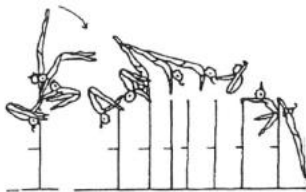


3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	<p>3.308 Achterzwaai in ondergreep of ellegreep, salto v.o. gehurkt tot strekhang aan de HL (Jaeger Salto)</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p>	<p>3.408 Jaeger salto gespreid tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p> <p>Jaeger salto gehoekt tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p>	<p>3.508 Jaeger salto gespreid met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p>	<p>3.608 Jaeger salto gestrekt tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p> <p>3.708 Achterzwaai in ellegreep met salto v.o. gehurkt over de HL tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  <p style="text-align: center;">m^H</p>


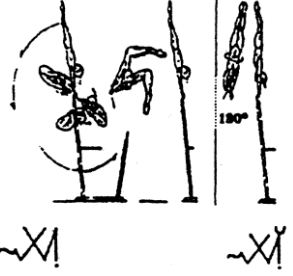
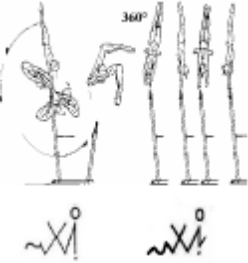

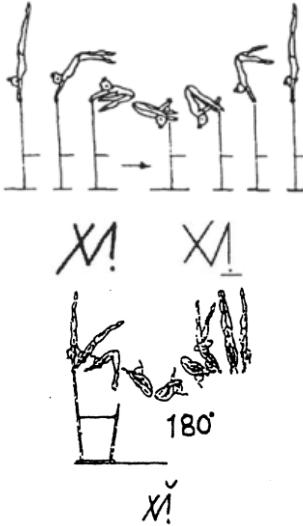
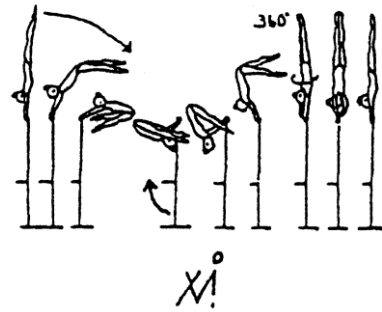
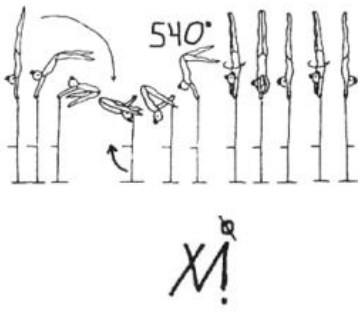
3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309 Achterzwaai in ondergreep met vrij hoekwenden of spreidsprong en ½ draai (180°) over de HL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>3.409 Achterzwaai in ondergreep met ½ draai (180°) en met gespreide benen vlucht achterwaarts over de HL tot strekhang aan de HL</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 Reuzendraai v.o. in ellegreep (rugwaarts) met gehoekt of gestrekt lichaam (ellegreepreus) tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>3.410 Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.510 Reuzendraai v.o. in ellegreep met begin van de 1/1 draai (360°) op één arm voor de handstandfase, voltooid in de handstandfase, of Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1½ draai (540°) tot handstand</p> 	3.610



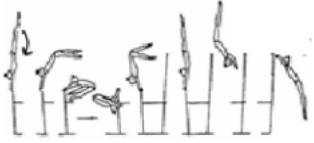

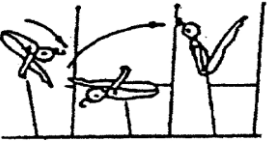
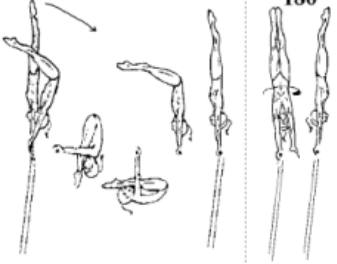
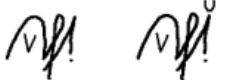
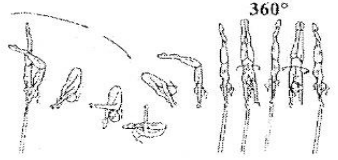

4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Vrije spreiddraai v.o. aan de LL of de HL tot vrije steun</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.201 Kip aan HL, via vrije spreidsteun - zwaaien /heffen tot handstand en ½ draai (180°) in handstandfase</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.301 Stalder v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.401 Stalder v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">⊗.</p>	<p>4.402 Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.502 Stalder a.o. aan de HL met contraspreiden achterwaarts over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.602 Stalder a.o. aan de HL met contrahoeken achterwaarts over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Stalder a.o. aan de HL met contraspreiden over de HL met ½ draai (180°) tot gemene ellegreep aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>

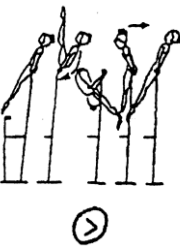

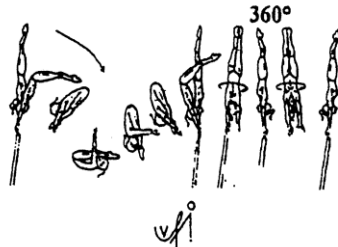

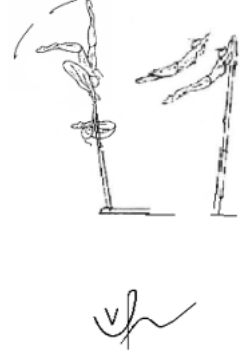

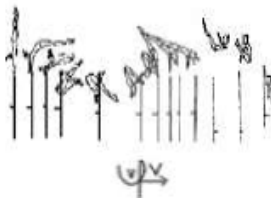
4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Vrije spreiddraai v.o. in ellegreep tot vrije steun</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder v.o. in ellegreep tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.503 Stalder v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Vrije spreiddraai a.o. aan de tot vrije steun</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder a.o. tot handstand, ook met gesprongen greepwissel in handstandfase of met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.404 Stalder a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.504 Stalder a.o. met 1½ draai (540°) tot handstand</p> 	<p>4.604</p>

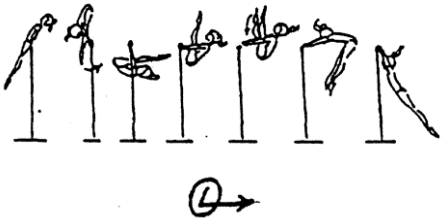
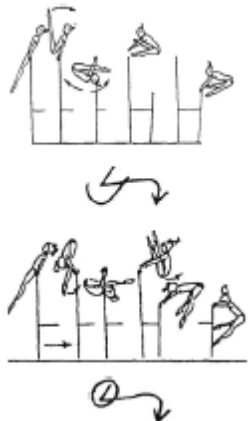
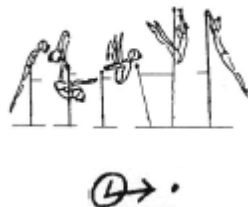
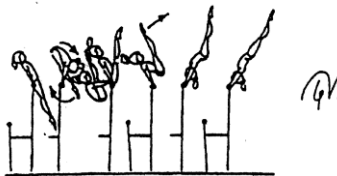
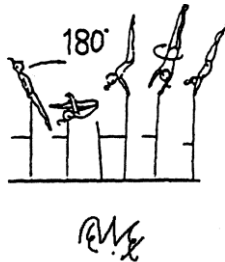

4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Met gezicht naar binnen - stalder a.o. met vlucht en contrabeweging tot hang aan de HL</p>  <p>XV</p>	<p>4.305 Met gezicht naar binnen - stalder a.o. met hecht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVI</p>	<p>4.405 Met gezicht naar buiten aan de LL - stalder a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVII</p>	<p>4.505 Stalder a.o. door handstand met ½ draai in vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVIII</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106 Ruglingse streksteun - gehoekte zitdraai v.o. tot ruglingse streksteun</p>  <p>⊖</p>	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Vrije hoekdraai v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p>  <p>180°</p> 	<p>4.506 Vrije hoekdraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p>360°</p> 	<p>4.606</p>





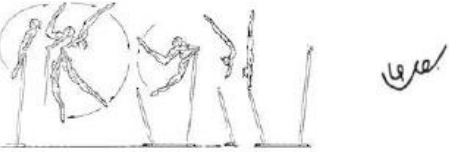
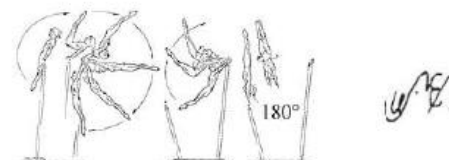


4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Ruglingse streksteun - gehoekte zitdraai a.o. tot ruglingse streksteun</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Vrije hoekdraai a.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.507 Vrije hoekdraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met contrabeweging en vlucht tot strekhang aan de HL</p> 	<p>4.308 Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met hecht vlucht tot strekhang aan de HL</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508 Vrije hoekdraai a.o. tot handstand met vlucht tot strekhang aan de HL, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Vrije hoekdraai a.o. met gespreide contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang</p>	<p>4.608 Vrije hoekdraai a.o. met gehoekte contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang</p> 

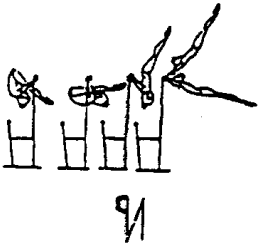
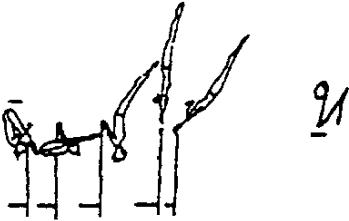

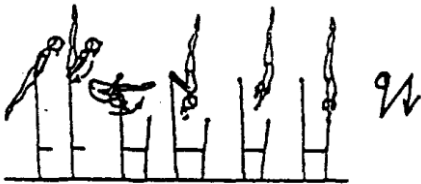
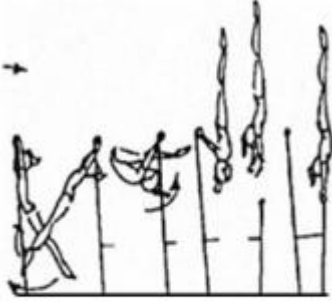
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Ruglingse streksteun op de lage ligger of hoge ligger - gehoekte zitdraai v.o. met uitspreiden tot hang aan dezelfde ligger</p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Streksteun ruglings op de HL aan de buitenzijde - draai a.o. tot vouwhangzwaai of gehoekte zitdraai v.o. - uitspreiden met vluchtfase over de LL tot zweefhang</p>  <p>Idem streksteun ruglings op de LL aan de buitenzijde – gehoekte zitdraai v.o. met uitspreiden en greepwissel tot strekhang aan de HL</p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Ruglingse streksteun op de HL - gehoekte zitdraai v.o. door vrije uitgestrekte steun (in ellegreep) in de handstandfase (Adler), ook met ½ draai (180°)</p>   	<p>5.601</p>


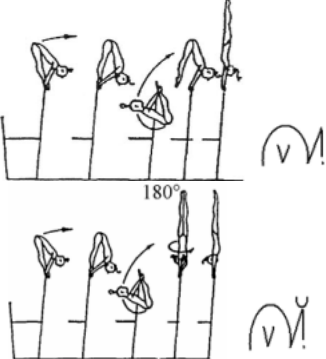
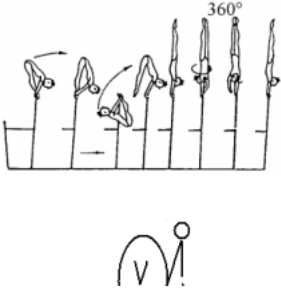
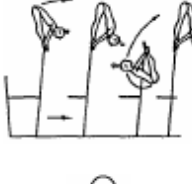
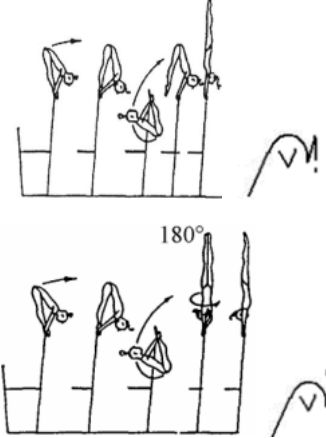
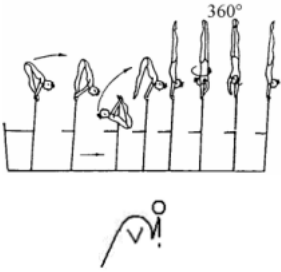
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Ruglingse streksteun op de HL aan de binnenzijde - gehoekte zitdraai a.o. met greepwissel tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.302</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) - volledige draai a.o. tot in vrije ruglingse steun op de HL (Steinemann-draai)</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.402</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) - volledige draai a.o. aan de HL - doorgaan door vrije ruglingse hoeksteun ao over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p>Vanuit handstand vrije hoekdraai a.o. tot in vrije ruglingse hoeksteun</p> 	<p>5.502</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) -draai a.o. aan de HL - doorgaan tot salto a.o. gestrekt (of gehoekt) tussen de liggers tot vrije streksteun op de LL -draai a.o. aan de HL - ½ draai (180°) met vluchtfase tot handstand op de LL</p>   <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met terughoecken achterwaarts tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.403</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met contra-vluchtfase achterwaarts gespreid tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

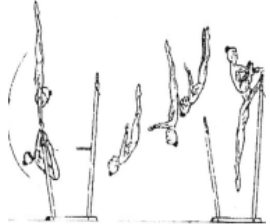

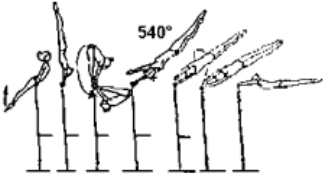





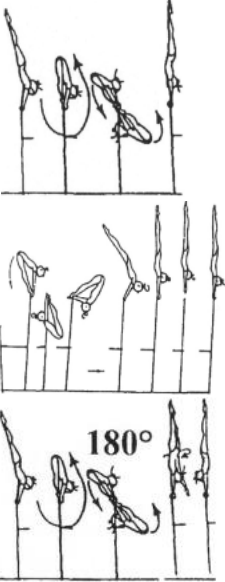



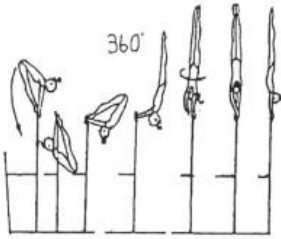

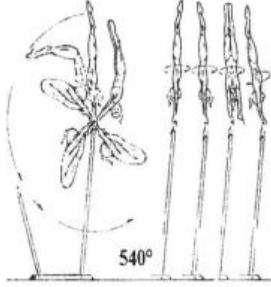

5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Disloqueren (Schleudern) uit vouwhangzwaai a.o. aan de HL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>5.204</p>	<p>5.304 Schleudern tot bijna handstand met omspringen tot in bovengreep aan de HL</p>  <p>Doorsteken op HL, disloqueren en vlucht met 1/2 draai tussen de liggers tot hang aan LL</p> 	<p>5.404 Vouwhangzwaai a.o. aan de HL - disloqueren met vluchtfase tot handstand op de LL, ook vanuit doorsteken</p>  	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

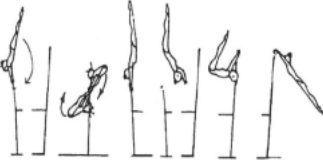

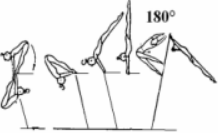





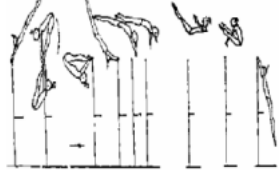

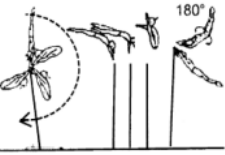





5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Zolendraai v.o. (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Gehoekte zolendraai v.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>5.405 Gehoekte zolendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Zolendraai v.o. in ellegreep (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Gehoekte zolendraai v.o. tot handstand in ellegreep, ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>5.406 Gehoekte zolendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

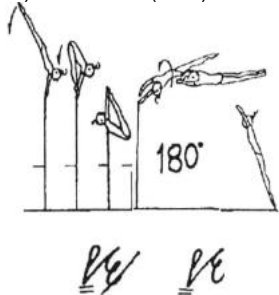
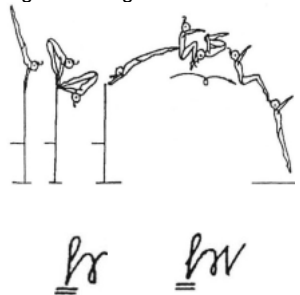
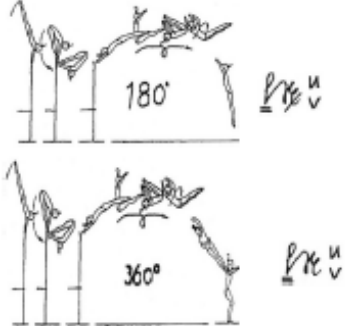
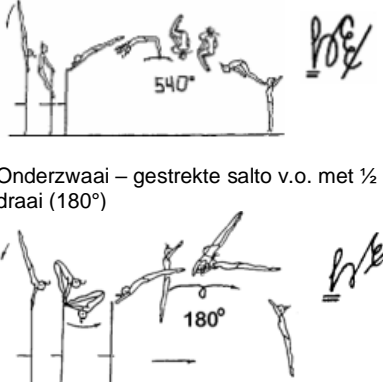
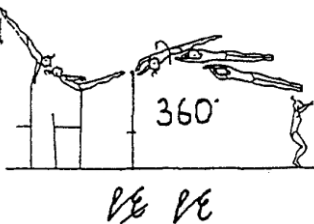
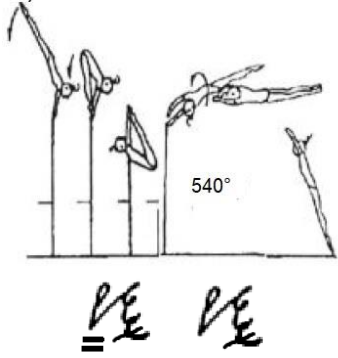

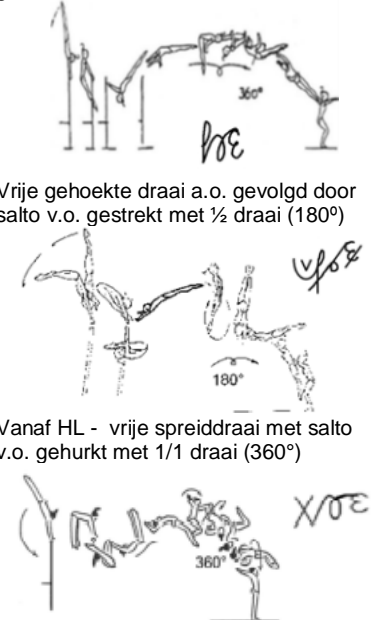
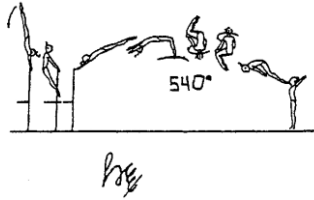
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Onderzwaai aan de LL (met steun van de voeten) met contravlucht voorwaarts tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.307 Onderzwaai aan de HL of LL met 1½ draai (540°) tot strek- of zweefhang</p>  	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 Met gezicht naar buiten - onderzwaai aan de HL met voeten op de ligger - contra-salto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  
<p>5.108 Gehoekte zolendraai a.o. (gehoekt of gespreid)</p>  	<p>5.208</p>	<p>5.308 Gehoekte zolendraai a.o. tot handstand, ook met greepwissel tot ondergreep, ook met ½ draai (180°)</p>    	<p>5.408 Gehoekte zolendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  	<p>5.508 Gehoekte zolendraai a.o. met 1½ draai (540°) tot handstand</p>  	<p>5.608</p>

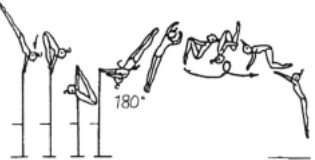
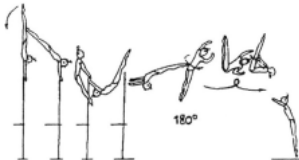
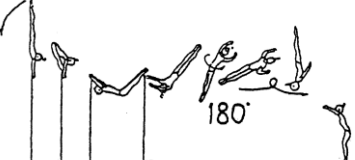
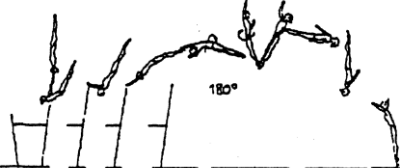
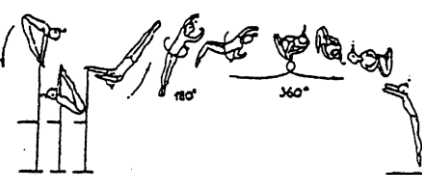
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Streksteun voorlings aan de binnenzijde van de LL - gehoekte zolendraai a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.509 Met gezicht naar buiten – gehoekte zolendraai a.o. aan de LL door handstand met vlucht en ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°) tot hang aan de HL</p>    	5.609
5.110	5.210	5.310	<p>5.410 Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.510 Gehoekte zolendraai a.o. met gehoekte hecht over de HL tot strekhang aan de HL</p>   <p>Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden - rugwaarts over de HL met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL in gemengde ellegreep</p>  	<p>5.610 Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL tot strekhang</p>   <p>5.710 Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL met ½ draai (180°) tot strekhang in gemengde ellegreep</p>  

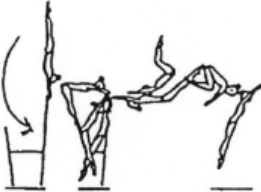
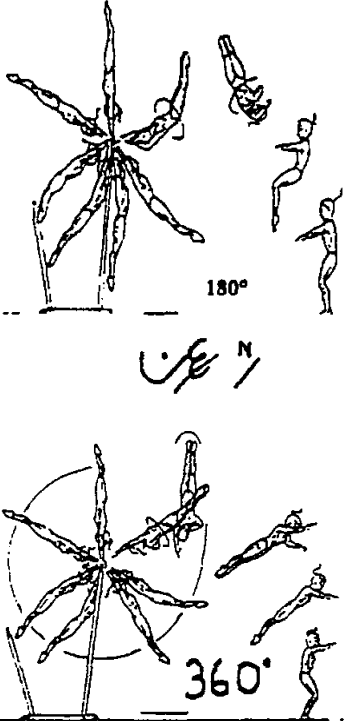
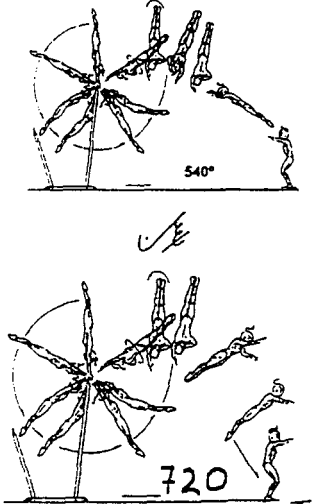
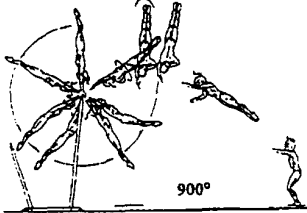
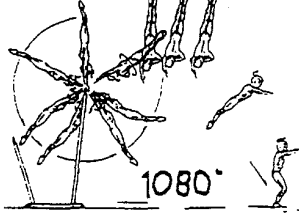
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.201 Vanaf HL - onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.301 Vanaf HL - onderzwaai - salto v.o. gehurkt of gehoekt met ½ (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.401 Vanaf HL - onderzwaai - salto v.o. gehurkt met 1½ draai (540°)</p>  <p>Onderzwaai – gestrekte salto v.o. met ½ draai (180°)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Vanaf HL – vrije onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.202 → toegevoegd NTS Vanaf HL – (vrije) onderzwaai met 1 ½ draai (540°)</p> 	<p>6.302 Vanaf HL - vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Vrije spreiddraai v.o. met salto v.o. gehurkt, ook met ½ draai (180°)</p>	<p>6.402 Vanaf HL - vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Vrije gehoekte draai a.o. gevolgd door salto v.o. gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p>Vanaf HL - vrije spreiddraai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>	<p>6.502 Vanaf HL – vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 1½ draai (540°)</p> 	<p>6.602</p>

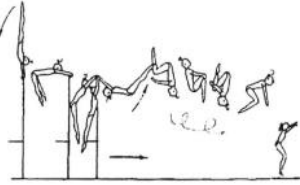
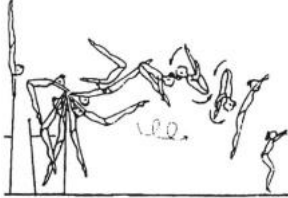
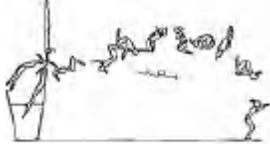


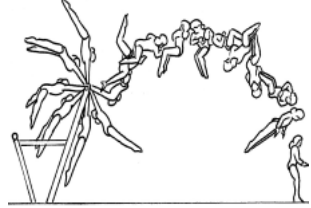
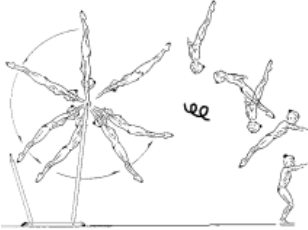
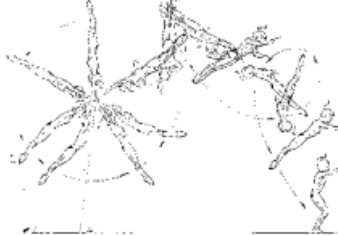

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p>6.303 Vanaf HL onderzwaai met ½ draai (180°) of vrije onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gehurkt of gehoekt.</p>  <p><u>h</u>e^u</p>  <p><u>h</u>e^u</p>	<p>6.403 Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gestrekt</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - vrije onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gestrekt</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p><u>h</u>e^e</p>	6.503	6.603


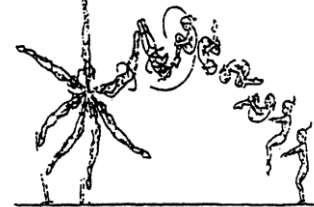
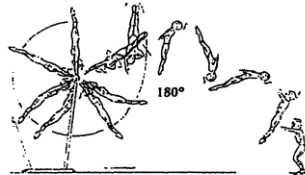
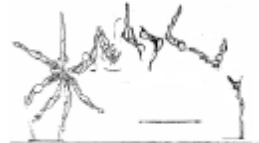

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt</p>  <p><i>U.E.N</i></p>	<p>6.204 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt of gestrekt met ½ draai (180°) of met 1/1 draai (360°)</p>  <p>180° <i>U.E.N</i></p> <p>360° <i>U.E.N</i></p>	<p>6.304 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 1½ draai (540°) of 2/1 draai (720°)</p>  <p>540° <i>U.E</i></p> <p>720° <i>U.E</i></p>	<p>6.404 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p>  <p>900° <i>U.E</i></p>	<p>6.504 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p>  <p>1080° <i>U.E</i></p>	<p>6.604</p>



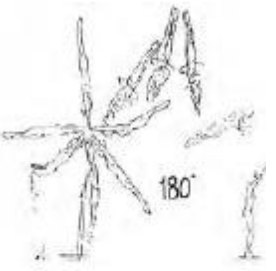
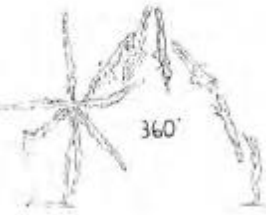
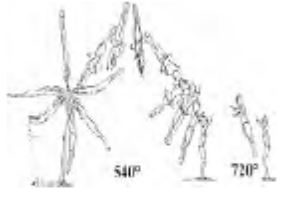

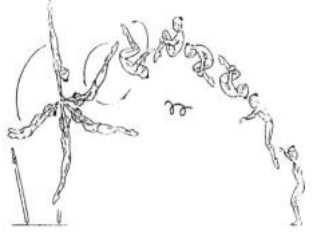
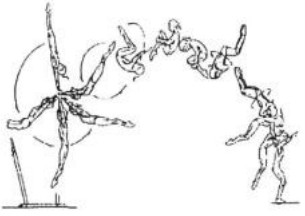
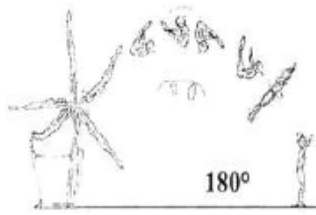
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt</p>  <p>Ull</p>	<p>6.305 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehoekt</p>  <p>Ullv</p>	<p>6.405 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°) in de eerste salto of in de tweede salto</p>  <p>Ull^H</p>  <p>Ullv</p>	<p>6.505 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt met 1 ½ draai (540°)</p>  <p>UllvE</p>	<p>6.605 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>UllvE</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt</p>  <p>Ull</p>	<p>6.506 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) in de eerste of tweede salto</p>  <p>UllvE UllvE</p>	<p>6.706 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>UllvE</p>

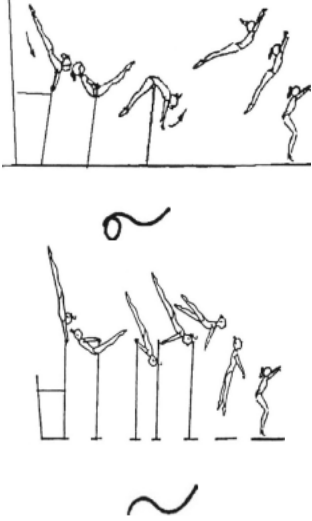
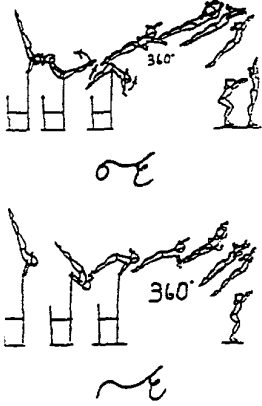

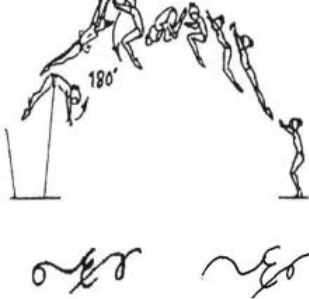


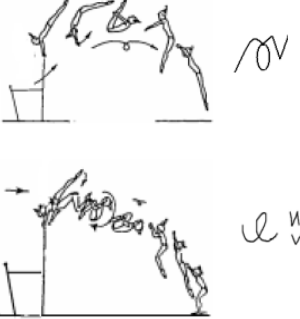
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt met ½ draai (180°) doorgaand in salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>uelft</i></p> <p>Voorzwaai met ½ draai (180°) – dubbele salto v.o. gehurkt.</p>  <p><i>uelft</i></p>	<p>6.507 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met ½ draai (180°) doorgaand in salto v.o. gestrekt</p>  <p><i>uelft</i></p> <p>Voorzwaai met ½ draai (180°) – dubbele salto v.o. gehoekt</p>  <p><i>uelft</i></p>	<p>6.606</p> <p>6.707 Voorzwaai drievoudige salto a.o. gehurkt</p>  <p><i>uelft</i></p>

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt of vrije spreiddraai v.o. gevolgd door salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>Ach 1/2</i></p>  <p><i>Ach 1/2</i></p>	<p>6.208 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt of gestrekt met ½ (180°) of 1/1 (360°) draai</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach 1/2</i></p>  <p>360°</p> <p><i>Ach 1/2</i></p>	<p>6.308 Achterzwaai - salto v.o. gestrekt met 1½ draai (540°) of met 2/1 draai (720°)</p>  <p>540° 720°</p> <p><i>Ach 1 1/2</i> <i>Ach 2</i></p> <p>Vanuit ellegreep, zwaai a.o. ½ draai (180°) dubbele salto a.o. gehurkt.</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach 1 1/2</i></p>	<p>6.408 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>Ach 1/2</i></p>	<p>6.508 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt met ½ draai (180°) - ook salto v.o. met ½ draai (180°) overgaand in salto a.o. gehurkt.</p>  <p><i>Ach 1/2</i> <i>Ach 1/2</i></p>	<p>6.608 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehoekt met ½ draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach 1/2</i></p>

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Heupdraai a.o. aan de LL of HL – afhechten, ook vanuit vrije heupdraai a.o.</p> 	<p>6.309 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.409 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met salto a.o. gehurkt</p> 	<p>6.509 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met 1/2 draai (180°) – salto v.o.</p> 	<p>6.609 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met salto a.o. met 1/1 draai (360°)</p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto v.o. gehurkt</p> 	<p>6.310 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto v.o. gehoekt of salto a.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

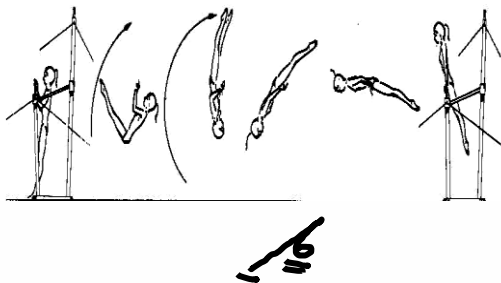


Dutch
Gymnastics

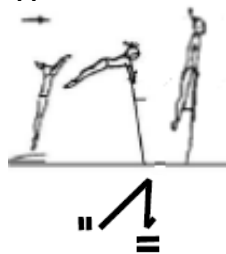
BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

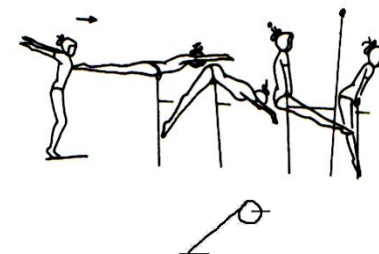
1.001
Borstwaartsomtrekken, afzet 1 of 2 benen



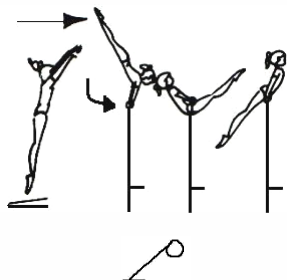
1.002
Opspringen tot steun
Geldt alleen voor supplement 6 & 7



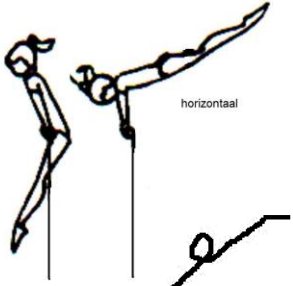
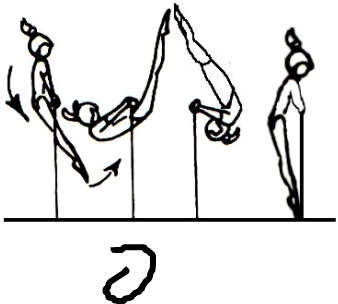
1.007
Vanuit aanloop en afzet met 2 benen heupdraai voorover



1.010
Opspringen tot vrije steun en heupdraai achterover



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

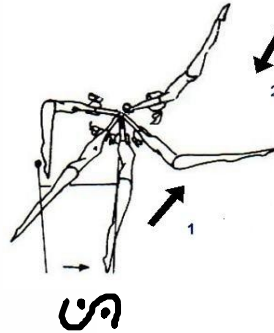
<p>2.001 Achteropzwaai horizontaal - Geldt voor supplement E, F, G, H en supplement 3 t/m 7 als MW - Geldt voor supplement D niet als MW</p> 	<p>2.005 Vrije heupdraai achterover</p> 	
--	--	--

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – REUZENDRAAIEN

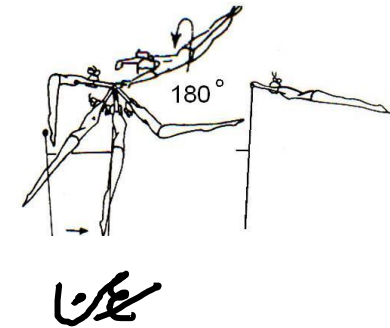
3.001
1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



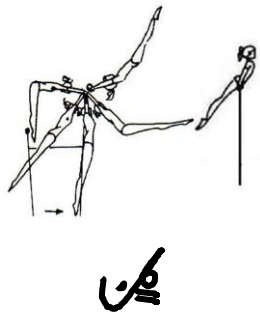
3.002
Strekhangzwaai (voorzwaai achterzwaai)
Geldt alléén voor supplement F, G en H en supplement 3 t/m 7 als MW



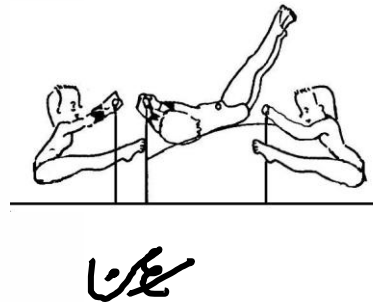
3.003
Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)



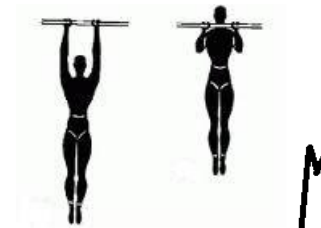
3.004
Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus)



3.005
Zweefhangzwaai aan de lage ligger met ½ draai (180°) (met voeten op de ligger) om de lengte as

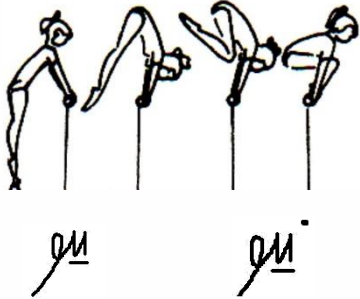


3.006
Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven ligger (1 sec.), terug tot hang
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

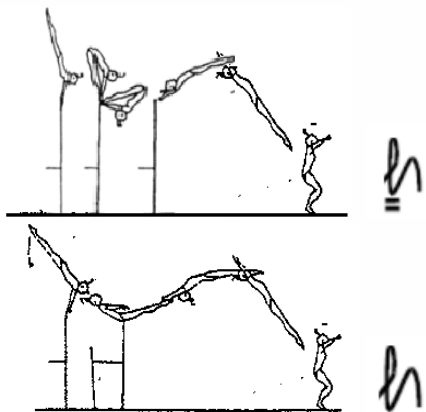
5.008
Ophurken (met liggerwissel)



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN

6.001

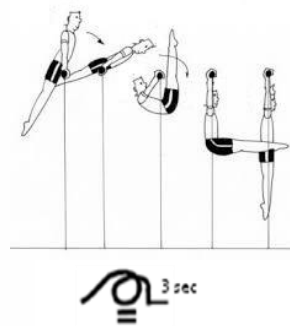
Vanuit streksteun op de ligger - (tegenspreiden) ondersprong af tot stand



6.002

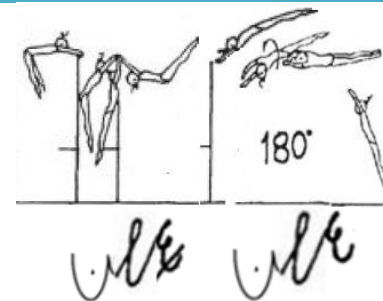
Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) en komen tot stand

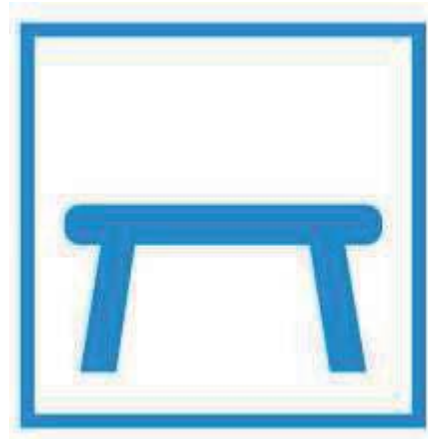
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



6.003







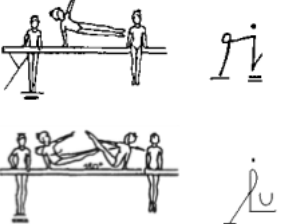
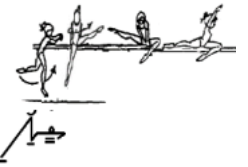
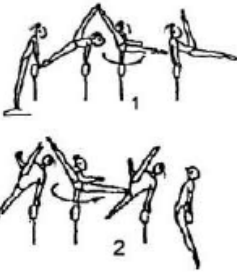

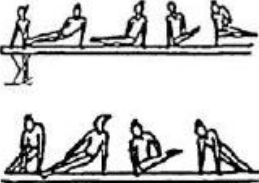
Onderzwaai (zonder voetplaatsing) vanuit strekhangzwaai met ½ of 1/1 draai






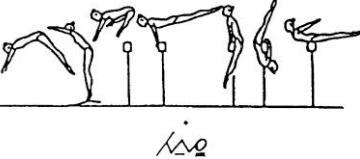
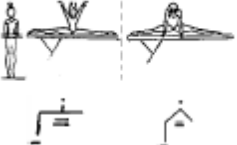
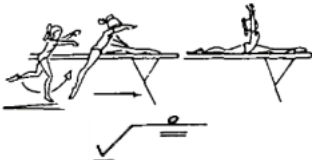
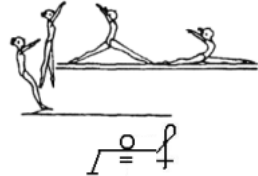
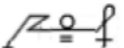
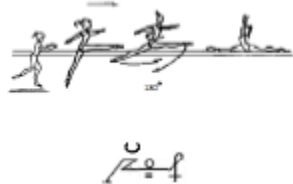
3. Balk – Elementen

1.000 – OPSPRONGEN

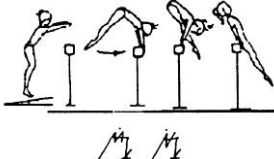




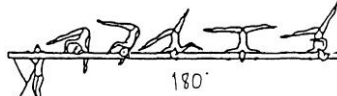

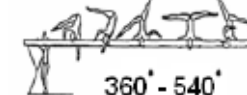

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Vrij opspringen tot stand op 1 been – afzet vanaf één been – arabesque houding moet aangegeven worden (been minimaal op horizontaal)</p> 	<p>1.201 (D) Spagaatsprong voorwaarts (180°)</p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Spagaatsprong v.w. met beenwissel (beenzwaai vrije been 45°) tot dwarsspagaat</p> 	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) Dievensprong - afzet van 1 been – vrije sprong over de balk, het ene been na het andere tot steun ruglings - aanloop 90° t.o.v de balk Of Schaarsprong over de balk tot buitendwarszit – aanloop schuin t.o.v. balk</p> 		<p>1.302 (D) Vrij opspringen met ½ draai (180°) in de vluchtfase tot stand - afzet met 2 benen</p> 	<p>1.402 (D) Vrij opspringen met 1/1 draai (360°) in de vluchtfase tot stand, afzet van 2 benen - aanloop aan de punt of schuin t.o.v. de balk</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 Flanken tot parallelsteun ruglings, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Opspringen met handensteun, ¾ draai (270°) in steun tot spreidzit op de dij</p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303 Twee vliegende scharen</p>  <p>2e6</p>	<p>1.403 Drie vliegende scharen</p>  <p>3e6</p> <p>Twee kringflanken gevolgd door kringspreiden</p>  <p>99e6</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

(D) = moet geteld worden als Dans Element


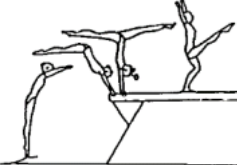
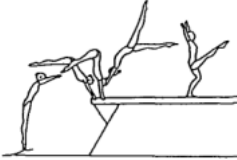
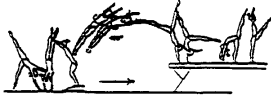
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) Sprong met ½ draai (180°) tot vrije spreidhoeksteun of sprong achterwaarts door spreidhouding over de balk tot steun voorlings of tot parallelsugaat - aanloop 90° t.o.v. de balk</p> 	<p>1.304 (D) Arabier, spreidhoeksprong rugwaarts over de balk - heupdraai a.o. - aanloop 90° t.o.v. de balk</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) Sprong (met handensteun) tot parallelsugaat of spreidhoekzit met afzet van 2 benen. Spagaatpositie moet getoond worden als eindpositie zonder steun van de handen. In spreidhoekzit moet de romp de balk raken.</p>  <p>Sprong tot dwarsspagaat met afzet van 1 been of 2 benen – aanloop schuin t.o.v. de balk (met handensteun)</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) Vrij opspringen tot dwarsspagaat, afzet van 2 benen - aanloop schuin t.o.v. balk</p>  <p>Vrij opspringen met beenwissel tot dwarsspagaat - aanloop schuin t.o.v. balk</p> 	<p>1.405 (D) Wisselspagaatsprong met ½ draai (180°) tot dwarsspagaat zonder gebruik van de handen – aanloop schuin t.o.v. balk</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

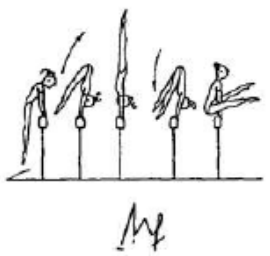
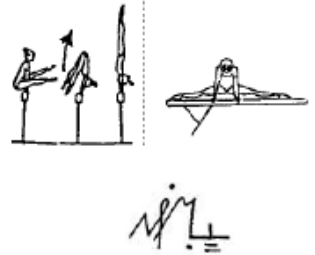
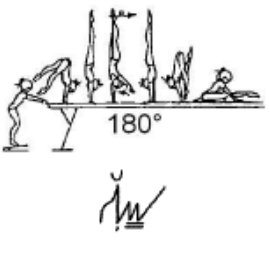
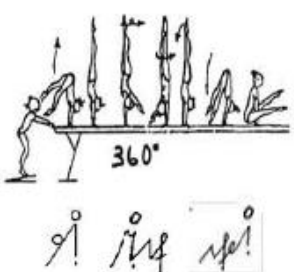
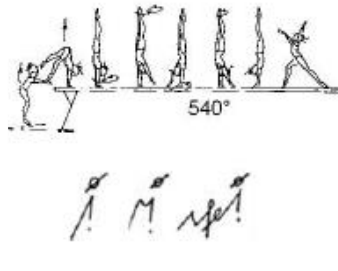
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Vanuit parallelstand voorlings – overhurken of overhoeken tot steun ruilinas</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207 Sprong tot rol voorwaarts aan de punt of in het midden van de balk</p>  <p>Opsprong tot vrije spreidhoeksteun aan de punt van de balk - achteropzwaai tot rol voorwaarts</p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 Radslag met buiging van beide armen via borststand tot rijzit</p>  <p>Vanuit stand aan de zijkant van de balk opspringen tot borststeun met beide armen gebogen</p> 	<p>1.208 Sprong met ½ draai over de schouder tot nekstand, ½ draai (180°) over de schouder tot borststand</p>  <p>180°</p> 	<p>1.308 Sprong met ½ draai over de schouder tot nekstand - 1/1 draai (360°) over de schouder tot borststand of met 1 1/2 draai (540°)</p>  <p>360° - 540°</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

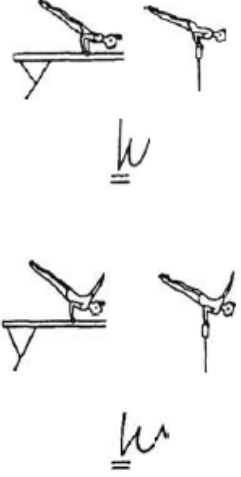
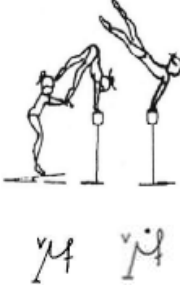

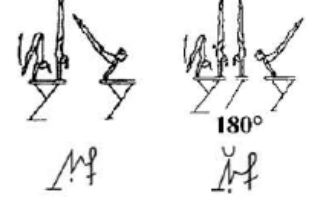
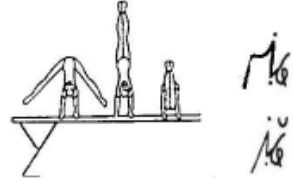
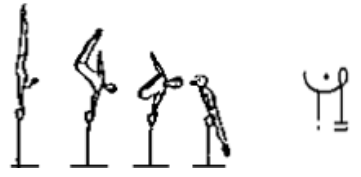
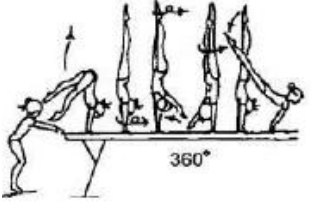
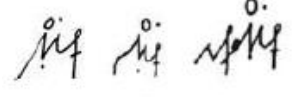
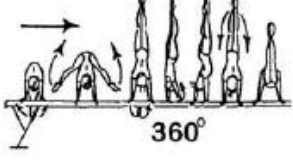
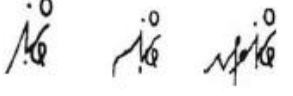
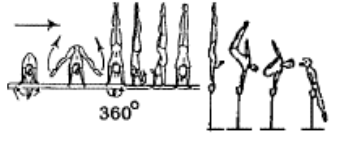
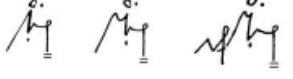
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p> <p>Vanuit dwarsstand, gezicht naar de punt van de balk - kopkip</p>  <p>∟</p> <p>Vanuit parallelstand: Sprong met gebogen heupen tot handstand (hoek) tot langzame overslag v.o.</p>  <p>∩</p> <p>Vanuit parallelstand: Sprong met gebogen heupen tot handstand (hoek) tot handstandoverslag v.o. met landen tot uitvalstand of op 2 voeten</p>  <p>∩</p>	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) - flik-flak met ½ draai (180°) en overslag v.o.</p>  <p>∩</p>

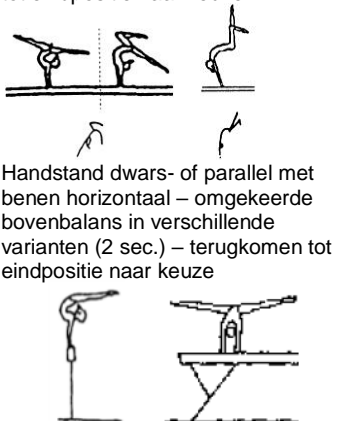


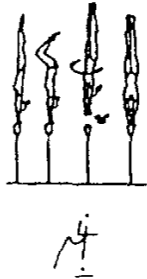
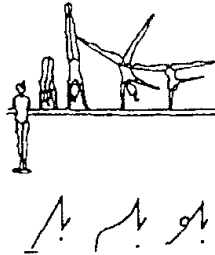
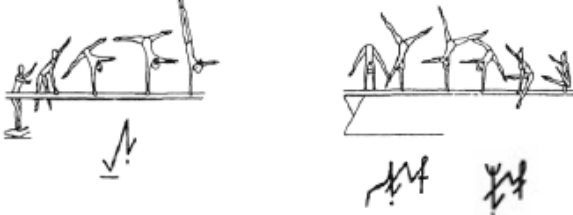
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Springen, heffen of zwaaien tot parallel- of dwarshandstand (2 sec.) - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of tot vrije spreidhoeksteun ook met ½ draai (180°) in handstand</p>   	<p>1.310 Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand met 1/1 - 1½ draai (360° - 540°) in de handstand - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of tot vrije spreidhoeksteun</p>  	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>


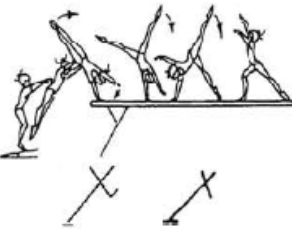
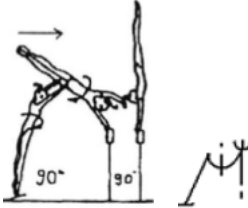

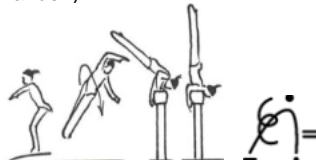
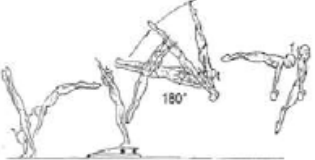
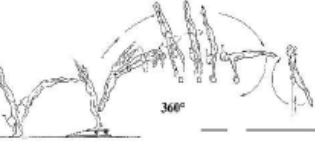
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Vrije steun voorlings met steun op 1 of beide geborgen armen (2 sec.), ook met benen in spagaatpositie</p> 	<p>1.211 Vanuit parallel- of dwarsstand sprong met gebogen heupen tot vrije steun voorlings boven horizontaal op minimaal 45° (bovenbalans) (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.311 Sprong met gestrekte heupen tot bovenbalans (2 sec.)</p>  <p>Springen, heffen of zwaaien tot handstand - terugkomen tot bovenbalans (2 sec.), ook met ½ draai (180°) in handstand</p>  <p>Springen, heffen of zwaaien tot handstand - terugkomen tot hoge hoeksteun (2 sec.), ook met ½ draai (180°) in handstand</p>  <p>Springen, heffen of zwaaien tot handstand (2 sec.) met 1 hand loslaten tot stand op 1 voet, of met zijwaarts naar beneden zwaaien, ook met ½ draai (180°) in handstand</p> 	<p>1.411 Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand - 1/1 draai (360°) in de handstand - terugkomen tot bovenbalans (2 sec.) of hoge hoeksteun (2 sec.)</p>     <p>Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand – 1/1 draai in handstand - 1 hand loslaten en zijwaarts naar beneden zwaaien</p>  	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

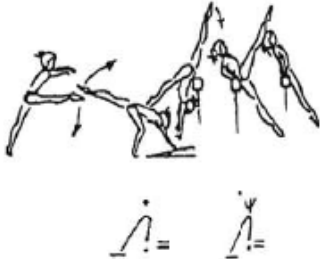
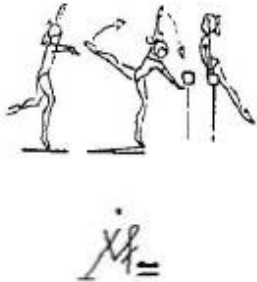
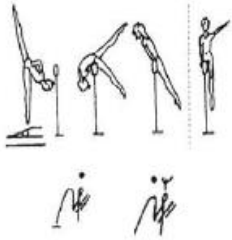
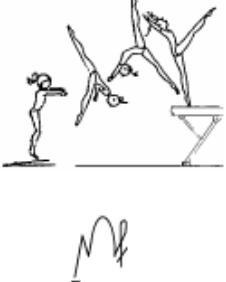
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Handstand met grote overstrekkung van de romp (2 sec.), idem gehoekt met 1 been verticaal, het andere been gebogen (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p>Handstand dwars- of parallel met benen horizontaal – omgekeerde bovenbalans in verschillende varianten (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p style="text-align: center;">P</p>	<p>1.412</p> <p>Springen of heffen tot parallelhandstand – langzame overslag v.o. tot parallelstand op 2 benen</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Heffen tot parallelhandstand, door buigen en strekken van de benen - sprongetje met ¼ draai (90°) tot dwarsstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.313</p> <p>Springen of heffen tot dwars- of parallelhandstand - komen tot handstand op 1 arm (2 sec.) - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.413</p> <p>Springen of heffen op 1 arm tot handstand met terugkomen tot eindpositie naar keuze, ook springen of heffen tot dwars- of parallelhandstand - komen tot parallelhandstand op 1 arm (2 sec.) - terugkomen tot vrije spreidhoeksteun op 1 arm, ook met ½ draai</p> 	<p>1.613</p>	

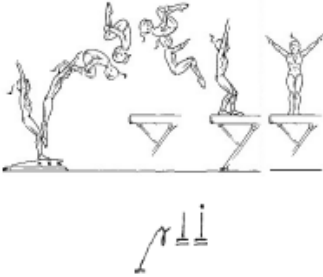
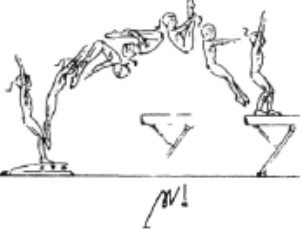

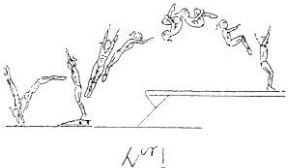
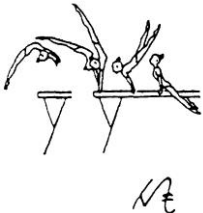

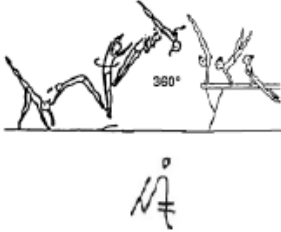
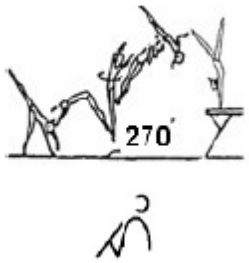
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Sprong tot handstand met gebogen of gestrekte benen – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p>1.214 Radslag op 1 of beide armen</p> 	<p>1.314 Aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong met 1/4 draai (90°) en met gestrekte heupen tot vluchtige handstand op 1 arm met direct ¼ draai (90°) en steun op tweede arm tot parallelhandstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p>Ruglingse parallelstand (rug naar de balk), flik-flak over de balk tot in borstlingse parallelsteun, eindigen in voorwaartse steun</p>  <p>Ruglingse parallelstand (rug naar de balk), flik-flak met ½ draai (180°) over de balk tot in borstlingse parallelsteun, eindigen in voorwaartse steun (vasthouden onder de balk met beide handen)</p> 	<p>1.414 Arabier voor de balk - sprong met ½ draai (180°) tot nabij parallelhandstand op balk - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p style="text-align: center;"><i>Hei</i></p>	<p>1.514 Arabier voor de balk – flik-flak met 1/1 draai (360°) gevolgd door heupdraai a.o.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Hei</i></p>	<p>1.614</p>

1.000 - OPSPRONGEN





A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215</p> <p>Overslag v.o. met kaatsen van de handen op de plank tot steun ruglings – of met ¼ draai (90°) tot buitendwarszit op het rechter- of linker dijbeen – aanloop 90° ten opzichte van de balk</p>  <p>Vrije radslag tot voorlingse steun - aanloop 90° ten opzichte van de balk</p> 	<p>1.315</p> <p>Vrije overslag v.o. tot steun ruglings - of met 1/4 draai (90°) tot buitendwarszit op de dij,</p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Vrije overslag v.o. tot dwarsstand - aanloop aan uiteinde van de balk – afzet van beide benen</p> 

1.000 - OPSPRONGEN

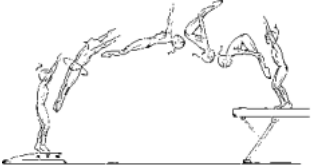
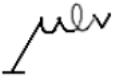
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416 Salto v.o. gehurkt tot dwars- of parallelstand - aanloop aan uiteinde van de balk</p> 	<p>1.516 Salto v.o. gehoekt tot stand - aanloop aan uiteinde van de balk</p> 	<p>1.616 Salto v.o. gehurkt ½ draai (180°)</p>  <p>1.716 Arabier voor de balk (aan de punt) – afzet rugwaarts met ½ draai (180°) – salto v.o. gehurkt tot stand</p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317 Arabier voor de balk (aan de punt) - flik-flak door handstand tot rijzit</p> 	<p>1.417 Arabier voor de balk (aan de punt) - flik-flak door handstand - steun op 1 of 2 armen - tot dwarsstand op de balk</p>  <p>Arabier voor de balk (aan de punt) - flik-flak met 1/1 draai (360°) tot rijzit</p> 	<p>1.517 Arabier voor de balk (aan de punt) - flik-flak met ¾ draai (270°) tot dwarsstand op de balk</p> 	<p>1.617</p>

Balk – Groep 1 - 10

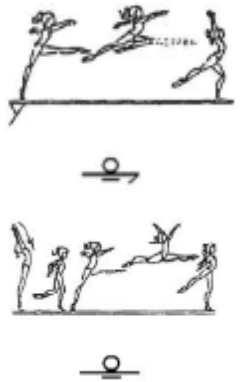
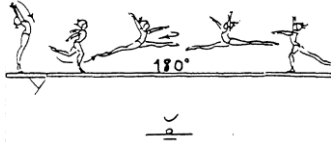
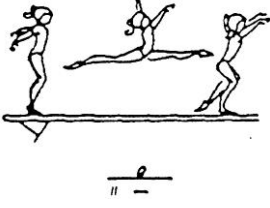
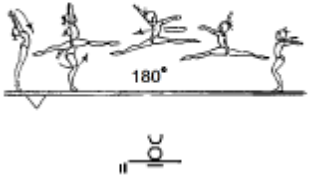
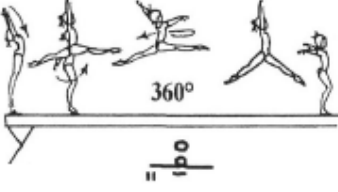
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418</p>	<p>1.518 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt met uitstappen tot dwars- of parallelstand op de balk</p> 	<p>1.618 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°) tot dwarsstand</p>  <p>1.718 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto a.o. gestrekt tot dwarsstand op de balk</p>  <p>1.718 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) tot dwarsstand op de balk</p> 

1.000 – OPSPRONGEN

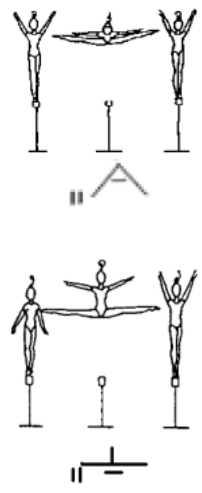
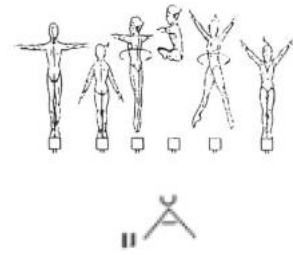

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p data-bbox="1798 240 2116 316">1.619 Sprong voorwaarts met ½ draai (180°) - salto a.o. gehoekt</p>  

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

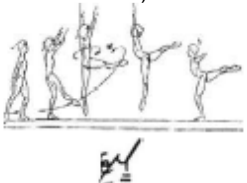
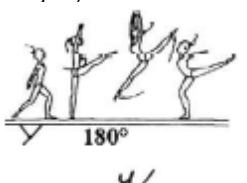
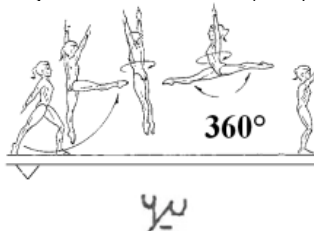


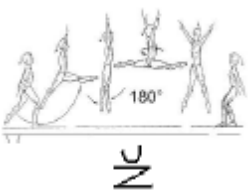

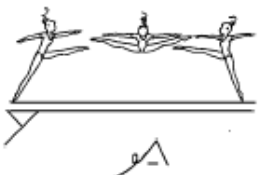

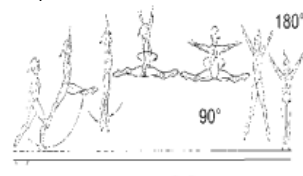
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Loospagaatsprong voorwaarts met afzet van 1 been (180° beenspreiding)</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Spagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180°), met afzet van 1 been</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Spagaatsprong (180° beenspreiding) met afzet van 2 benen in dwarspositie</p> 	<p>2.302 Spagaatsprong met ½ draai (180°), afzet van 2 benen in dwarspositie</p> 	<p>2.402 Spagaatsprong met 1/1 draai (360°), afzet van 2 benen in dwarspositie</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom, worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)

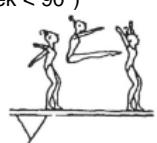
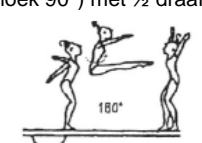
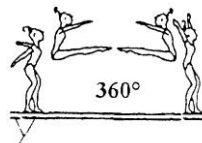
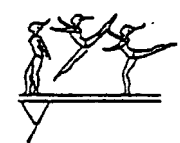


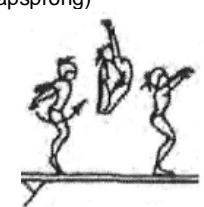

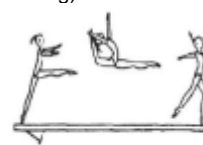
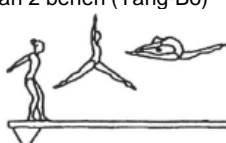
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal) of zijwaartse spagaatsprong met afzet van 2 benen in dwarsstand</p> 	<p>2.303 Spreidhoeksprong met ½ draai (180°) vanuit dwarsstand</p> 	<p>2.403 Spreidhoeksprong met 1/1 draai (360°) vanuit dwarsstand</p> 	<p>2.503</p> <div data-bbox="1608 287 2101 383" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div> <div data-bbox="1608 574 2101 726" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom, worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p> </div>	<p>2.603</p>




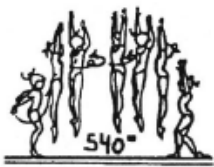




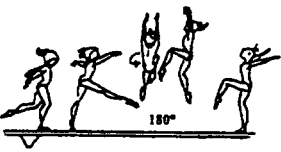



2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204 Fouetté sprong met ½ draai (180°), landen tot arabesque (vrije been boven horizontaal)</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 Fouetté sprong met beenwissel tot dwarsspagaat (beenspreiding 180°) – (tour jeté)</p> 	<p>2.504 Tour jeté met extra ½ draai (180°)</p> 	
<p>2.105 Loopsprong voorwaarts met beenwissel tot hurkhoekpositie (heuphoek 45°)</p> 	<p>2.205</p>	<p>2.305 Spagaatsprong v.w. met beenwissel (beenzwaai vrije been 45°) tot dwarsspagaat (180° na beenwissel)</p> 	<p>2.405 Wisselpagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180°)</p> 	<p>2.505 Spagaatsprong voorw. met beenwissel tot ringhouding (180° beenspreiding na beenwissel)</p> 	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206 Spagaatsprong voorwaarts met ¼ draai (90°) tot spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) – landing op één of beide benen</p> 	<p>2.306 Spagaatsprong v.w. met beenwissel en ¼ draai (90°) tot zijwaartse spagaat (180°) of spreidhoekpositie (Johnson)</p> 	<p>2.406</p>	<p>2.506 Johnson met toegevoegde ½ draai (180°)</p> 	<p>2.606</p>


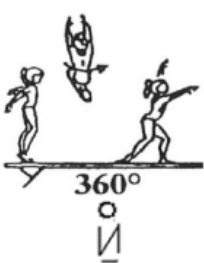

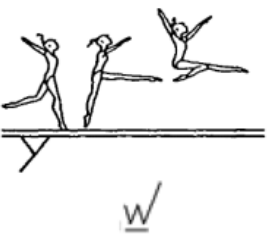
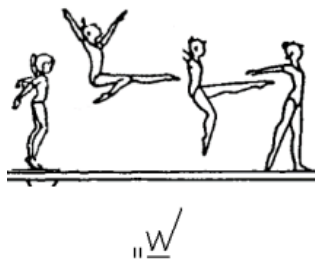
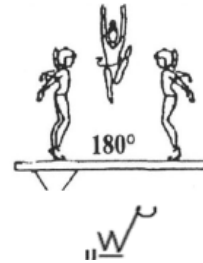
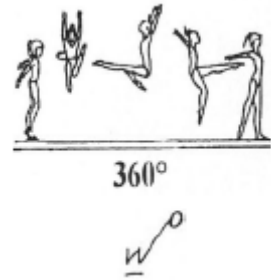
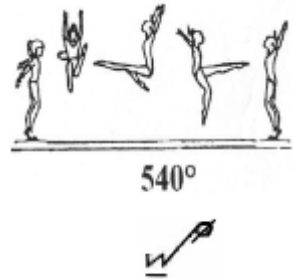
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Hoeksprong in dwarsstand (heuphoek < 90°)</p>  <p align="center">V</p>	<p>2.207 Hoeksprong in dwarsstand (heuphoek 90°) met ½ draai (180°)</p>  <p align="center">V</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407 Hoeksprong in dwarsstand met 1/1 draai (360°)</p>  <p align="center">V</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom, worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p>					
<p>2.108 Sissone (180° beenspreiding in de diagonaal/ 45° t.o.v. de vloer) met afzet van 2 voeten en landing op 1 voet</p>  <p align="center">V</p>	<p>2.208 * Ringsprong met achterste voet op hoofdhoogte en lichaam en hoofd a.o. (180° beenspreiding) of reeringsprong</p>  <p align="center">2</p>  <p align="center">2</p>	<p>2.308 Sprong met achterwaartse buiging van het bovenlichaam en hoofd a.o. en de voeten bijna het hoofd rakend (Schaapsprong)</p>  <p align="center">W</p>	<p>2.408 * Loopspagaatringsprong (180° beenspreiding) met afzet van 2 benen</p>  <p align="center">W</p> <p>Loopspagaatringsprong (180° beenspreiding) met afzet van 1 been</p>  <p align="center">W</p> <p>Spagaatsprong in dwarsstand met beenspreiding meer dan 180° parallel aan de vloer en a.o. buigen van het boven lichaam en hoofd a.o., met afzet van 2 benen (Yang-Bo)</p>  <p align="center">W</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>
<p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p>					

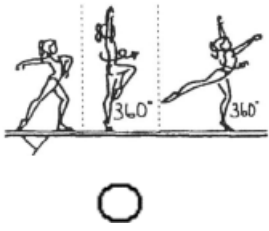
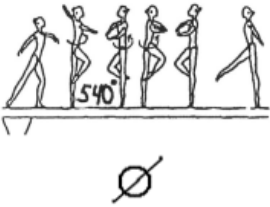
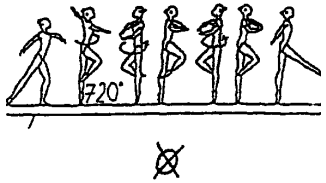
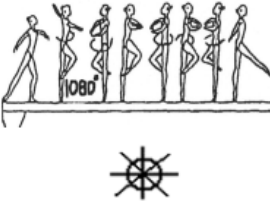
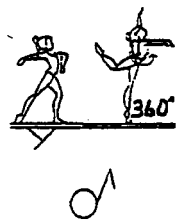
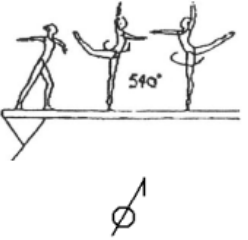
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 (*) Sprong met ½ draai (180°) - het vrije been boven horizontaal, afzet van 1 been</p>  <p>180°</p> <p>Streksprong met 1/1 (360°) vanuit dwarsstand</p>  <p>360°</p> 	<p>2.309</p>	<p>2.409 Streksprong met 1½ draai (540°) vanuit dwarsstand</p>  <p>540°</p> 	<p>2.509</p> <div data-bbox="1612 295 2105 391" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>2.609</p>
<p>2.110 (*) Kattensprong (knieën na elkaar boven horizontaal)</p>  <p>Schaarsprong (benen boven horizontaal)</p>  	<p>2.210 Kattensprong met ½ draai (180°) (knieën na elkaar boven horizontaal)</p>  <p>180°</p> 	<p>2.310 Kattensprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

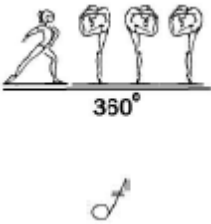
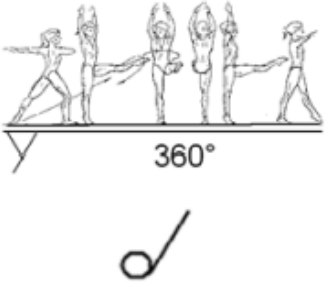
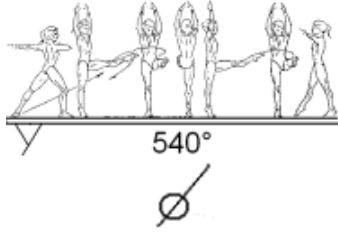
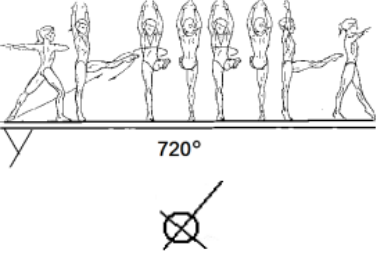
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211 Hurksprong met ½ draai (180°) vanuit dwarsstand (heup- en kniehoek 45°) - afzet van een of beide benen</p> 	<p>2.311 Hurksprong met 1/1 draai (360°) vanuit dwarsstand - afzet van een of beide benen</p> 	<p>2.411 Hurksprong met 1 ½ draai (540°) vanuit dwarsstand - afzet van een of beide benen</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom, worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 * Hurkhoeksprong vanuit dwarsstand (heuphoek 45° en knieën bij elkaar) – afzet van een of beide benen</p>  	<p>2.212 Hurkhoeksprong met ½ draai (180°) vanuit dwarsstand - afzet van een of beide benen</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>2.312</p>	<p>2.412 Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°) vanuit dwarsstand - afzet van een of beide benen</p> 	<p>2.512 Hurkhoeksprong met 1½ draai (540°) vanuit dwarsstand - afzet van een of beide benen</p> 	<p>2.612</p>

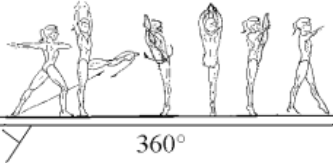



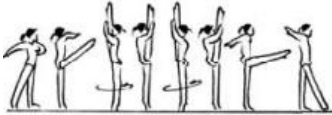

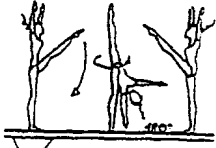



3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 1/1 draai (360°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p> 	<p>3.201 1½ draai (540°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401 2/1 draai (720°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p> 	<p>3.501 3/1 draai (1080°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p> 	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 1/1 draai (360°) op 1 been - het bovenbeen van het vrije been op de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai</p> 	<p>3.402 1½ draai (540°) op 1 been – het bovenbeen van het vrije been op de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai</p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

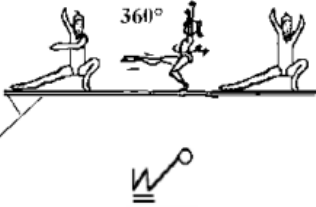
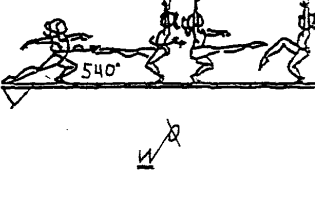
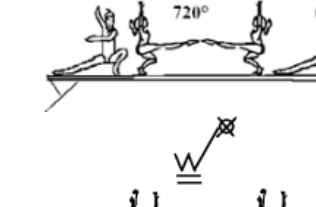
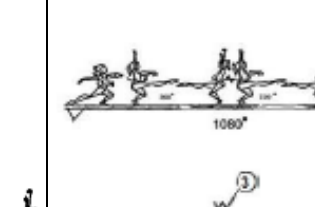
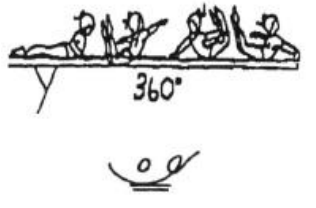
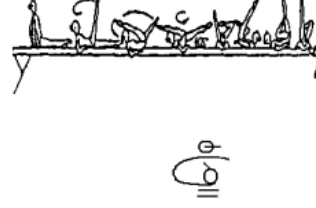
3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 1/1 draai (360°) met het vrije been achterwaarts met beide handen vastgehouden</p> 	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 1/1 draai (360°) met de hiel van het vrije been voorwaarts gedurende de gehele draai op horizontaal (standbeen en vrije been mag gestrekt of gebogen zijn)</p> 	<p>3.404 1½ draai (540°) met de hiel van het vrije been voorwaarts gedurende de gehele draai op horizontaal (standbeen en vrije been mag gestrekt of gebogen zijn)</p> 	<p>3.504 2/1 draai (720°) met de hiel van het vrije been voorwaarts gedurende de gehele draai op horizontaal (standbeen en vrije been mag gestrekt of gebogen zijn)</p> 	<p>3.604</p>





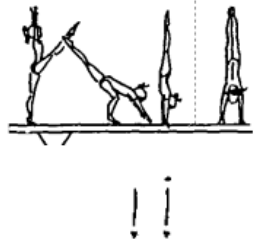
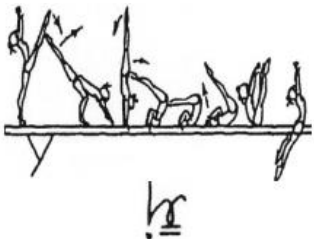
3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305 1/1 draai (360°) op 1 been - met vasthouden van het vrije been met de hand in 180°- spagaat van begin tot einde van de draai  360° 	3.405 1½ draai (540°) op 1 been - met vasthouden van het vrije been met de hand in 180° - spagaat van begin tot einde van de draai  540° 	3.505 2/1 draai (720°) op 1 been – met vasthouden van het vrije been met de hand in 180° - spagaat van begin tot einde van de draai  720° 	3.605
3.106	3.206 ½ duikdraai (180°) via standspagaat (180° beenspreiding) met/zonder vluchtig aanraken van de balk met 1 hand  	3.306	3.406 1/1 duikdraai (360°) via standspagaat (180° beenspreiding) met/zonder vluchtig aanraken van de balk met 1 hand  	3.506	3.606



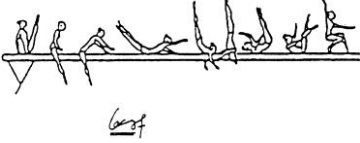

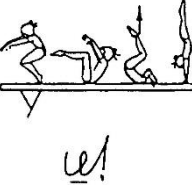

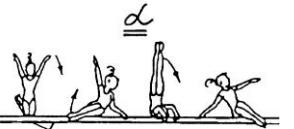

3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.107	<p>3.207 1/1 draai (360°) in hurkzit op 1 been – houding van het vrije been naar keuze</p> 	<p>3.307 1½ draai (540°) in hurkzit op 1 been – houding van het vrije been naar keuze</p> 	<p>3.407 (*) 2/1 draai (720°) of 2½ draai (960°) in hurkzit op 1 been – houding van het vrije been naar keuze</p> 	<p>3.507 3/1 draai (1080°) in hurkzit op 1 been – houding van het vrije been naar keuze</p> 	3.607
<p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p>					
3.108	<p>3.208 (*) 1/1 tot 1½ draai (360°- 540°) in buiklig - steunen van de handen na elkaar is toegestaan</p> 	3.308	<p>3.408 1¼ draai (450°) in vouwlig - beenromphoek gesloten</p> 	3.508	3.608

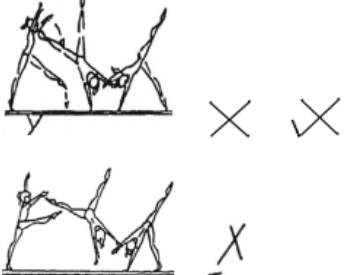

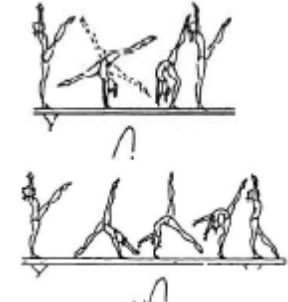

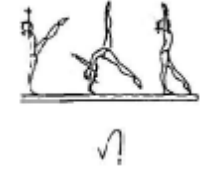
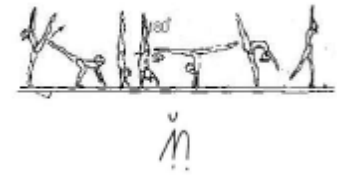

4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) Vanuit hielenzit - lichaamswel voorwaarts via tenenstand tot stand</p> 	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*) Standspagaat voorlings met steun van de handen voor standbeen (beenspreiding 180° - 2 sec.) of stand op 1 been met de voet van het vrije been in voorwaartse positie boven hoofdhoogte (2 sec.)</p>  <p>Zweefstand voorlings met gestrekt standbeen (beenspreiding 180° - 2 sec.)</p> 	<p>4.202 Hoge hoeksteun (2 sec.)</p> 	<p>4.302</p>	<p>4.402</p> <div data-bbox="1272 590 1765 638" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(D) = moet geteld worden als Danselement</p> </div> <div data-bbox="1272 662 1780 758" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Opzwaaien tot dwars- of parallel- handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie die de balk aanraakt</p> 	<p>4.203 Opzwaaien tot dwarshandstand - doorrollen v.o. met of zonder steun van de handen tot zit of tot hurkzit</p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104</p>	<p>4.204 Rol v.o. zonder steun van de handen tot zit of hurkzit</p>  <p>Vanuit rijzit, zwaai a.w. tot schouder rol v.o. met heup strekking tot zit positie in hurkstand</p> 	<p>4.304 Vrije schouderrol v.o. met strekking van de heupen en zonder steun van de handen tot zit of hurkzit</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 Rol a.o. met handensteun op de balk – landen op 1 of beide voeten</p> 	<p>4.205</p>	<p>4.305 Rol a.o. tot handstand</p> 	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Rol zijwaarts met gehurkt lichaam - of rol zijwaarts gestrekt of spreidhoek door nekstand, ook met ½ draai (180°) over de schouder</p>  	<p>4.306 Rol zijwaarts met gestrekt lichaam</p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

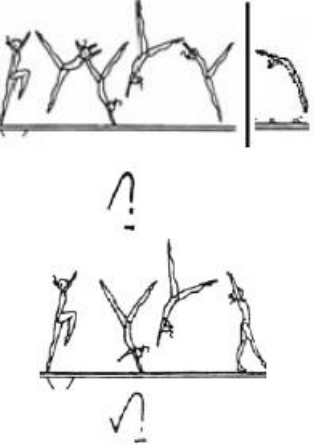
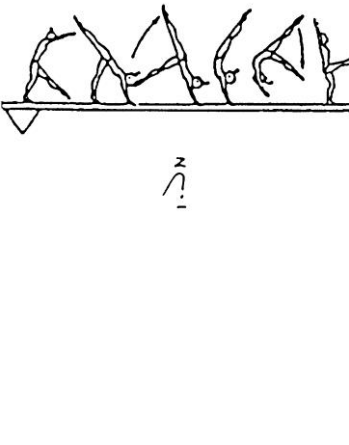
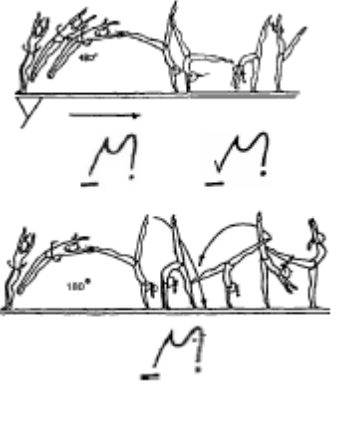
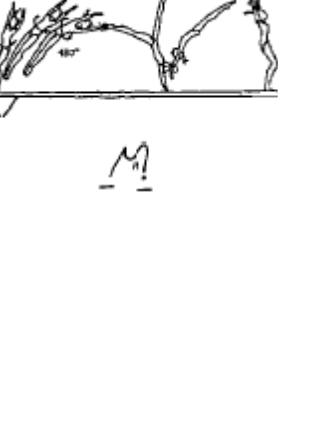
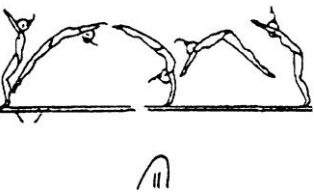
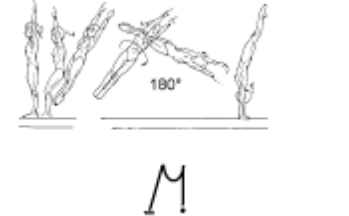
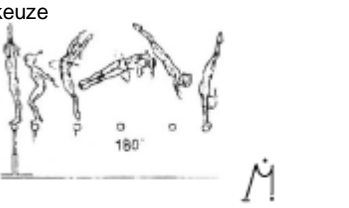
4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Radslag, ook met steun op 1 hand of radslag met vluchtfase voor of na de handensteun</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307 Vanuit spreidzit of spreidspagaat - rol zijwaarts gestrekt, benen gespreid – eindpositie naar keuze</p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108 Langzame overslag v.o., met/zonder ongelijke handplaatsing</p>  <p>Langzame overslag v.o., a.o. (Tik-Tak)</p> 	<p>4.208 Langzame overslag v.o., met steun op 1 arm</p> 	<p>4.308 Opzwaai tot handstand in dwarspositie met ½ draai (180°) tot langzame overslag v.o.</p>  <p>Langzame overslag v.o. in parallelpositie tot parallelstand</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

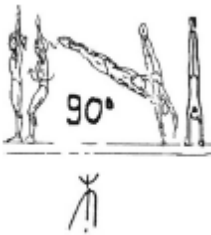
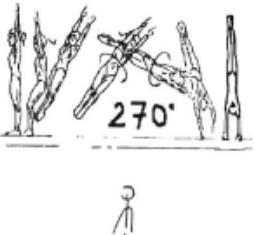




4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Langzame overslag a.o., met/zonder ongelijke handplaatsing, ook tot rijzit</p>	<p>4.209 Langzame overslag a.o., met steun op 1 arm</p>	<p>4.309 Langzame overslag a.o. met ½ draai (180°) doorgaand in langzame overslag v.o.</p> <p>Langzame overslag a.o. in parallelpositie tot parallelstand</p> <p>Langzame overslag a.o. met doorhoeken van 1 been tot dwars spagaat</p>	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210 Vanuit hurkspreidzit - langzame overslag a.o. (Valdez/zitbruggetje)</p>	<p>4.310 Valdez met 1/1 draai (360°), terugkomen tot een eindpositie waarbij de balk wordt aangeraakt</p> <p>Vanuit hurkspreidzit - zwaai a.o. door het horizontale vlak met steun van 1 arm</p>	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

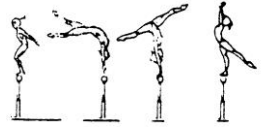
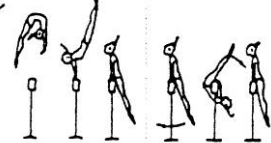
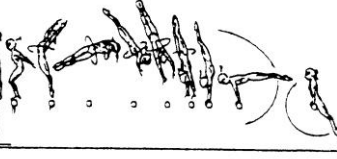



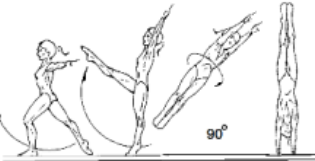



5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 Handstandoverslag v.o. met vluchtfase, landing op één of beide benen (zelfde element); ook met steun van één arm</p> 	<p>5.301 Handstandoverslag v.o. met beenwissel in de vluchtfase</p> 	<p>5.401 Sprong achterwaarts (flik-flak afzet) met ½ draai (180°) tot overslag voorwaarts, ook met steun op één arm, of tot tik-tak</p> 	<p>5.501 Sprong achterwaarts (flik-flak afzet) met ½ draai (180°) tot overslag voorwaarts met landing op 2 voeten</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 Flik-flak tot landing op 2 voeten</p> 	<p>5.302 Flik-flak met ½ draai (180°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>5.402 Flik-flak vanuit parallelpositie met ½ draai (180°) tot handstand en terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

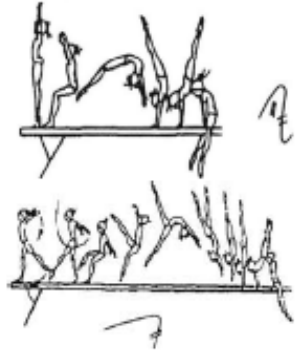
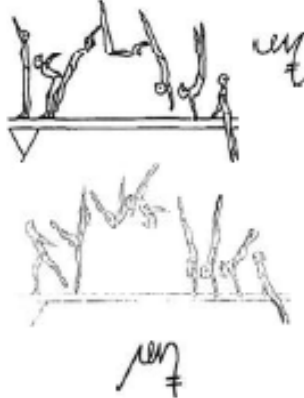

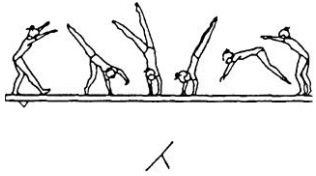
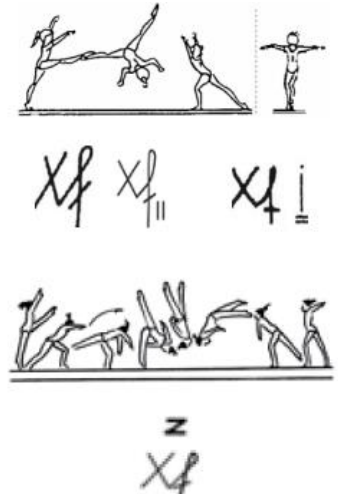
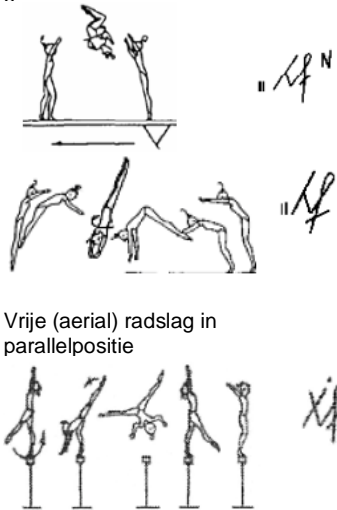
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Flik-flak met $\frac{1}{4}$ (90°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>5.403 Flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) tot parallelhandstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>
<p>5.104</p>	<p>5.204 Flik-flak met uitstappen, ook met steun op één arm</p>  	<p>5.304 Flik-flak met $\frac{1}{2}$ draai (180°) na de steun van de handen</p> 	<p>5.404 Flik-flak met minimaal $\frac{3}{4}$ draai (270°) voor de steun van de handen</p> 	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>





5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p> <p>Flik-flak met uitstappen vanuit parallelpositie</p>  <p>Flik-flak vanuit parallelpositie tot steun voorlings of met heupdraai a.o.</p> 	<p>5.505</p> <p>Flik-flak vanuit parallelpositie met 1/1 draai (360°) tot heupdraai a.o.</p>  	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p> <p>Auerbach flik-flak (Gainer flik-flak), ook met steun op één arm</p>  	<p>5.306</p> <p>Auerbach flik-flak met ¼ draai (90°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  	<p>5.406</p> <p>Auerbach flik-flak met minimaal ¾ draai (270°) voor de steun van de handen</p>  	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

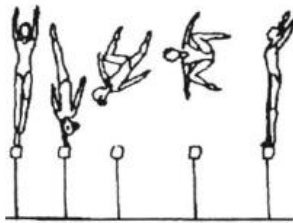
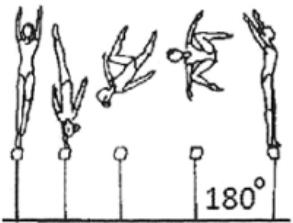
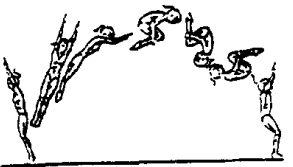

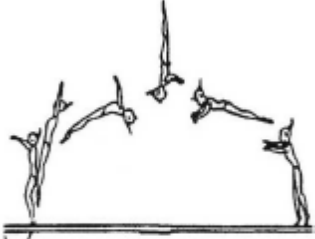

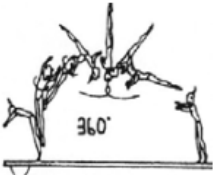
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Flik-flak of auerbach flik-flak, met hoge vluchtfase tot rijzit</p> 	<p>5.307 Flik-flak of auerbach flik-flak met hoeken en strekken van de heupen in de vluchtfase tot rijzit</p> 	<p>5.407 Flik-flak met 1/1 draai (360°) – tot rijzit</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 Arabier</p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408 Vrije (aerial) radslag – landing op één of twee voeten in dwars- of parallelstand, ook met beenwissel</p> 	<p>5.508 Vrije (aerial) arabier gehurkt of gehoekt – afzet van twee voeten</p>  <p>Vrije (aerial) radslag in parallelpositie</p>	<p>5.608</p>

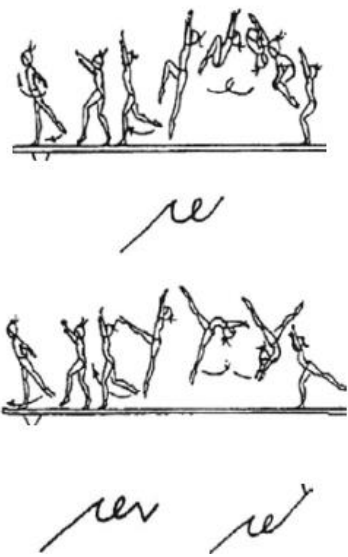

5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Vrije (aerial) overslag v.o., landing op één of beide voeten</p>  <p align="center">Nf Nf.</p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310 Salto v.o. gehurkt, afzet van één been tot stand op één of beide voeten</p>  <p align="center">Nf</p>	<p>5.410 Salto v.o. gehurkt tot dwarsstand</p>  <p align="center">Nf</p>	<p>5.510 Salto v.o. gehoekt tot dwarsstand</p>  <p align="center">Nf</p>	5.610

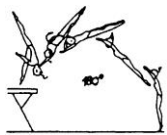
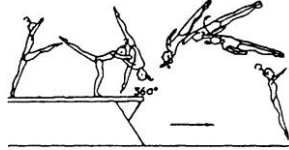

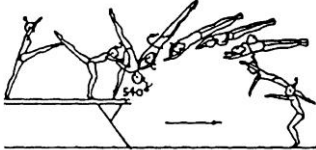

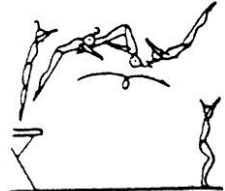
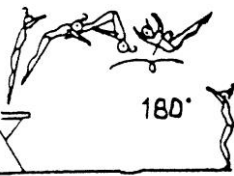
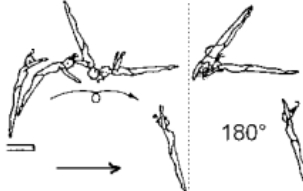


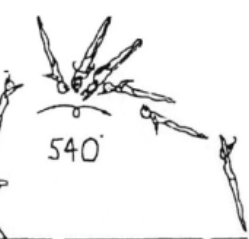
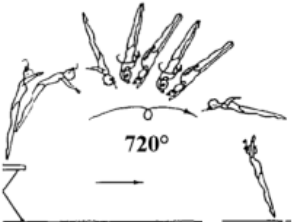
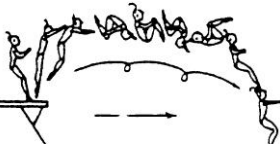
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411 Salto zijwaarts gehurkt, afzet vanaf één been tot parallelstand</p>  <p style="text-align: center;"><i>du</i></p>	<p>5.511 Salto zijwaarts gehurkt met ½ draai (180°), afzet vanaf één been tot parallelstand</p>  <p style="text-align: center;"><i>du</i></p>	<p>5.611 Twist salto gehurkt (afzet achterwaarts met ½ draai (180°) - salto voorwaarts)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ur</i></p>
5.112	5.212	<p>5.312 Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt (met uitstappen)</p>  <p style="text-align: center;"><i>u</i></p> <p style="text-align: center;"><i>u</i></p> <p style="text-align: center;"><i>u</i></p>	5.412	<p>5.512 Salto a.o. gestrekt met gesloten benen</p>  <p style="text-align: center;"><i>u</i></p>	<p>5.612 Salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><i>En</i></p> <p>5.712 Salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><i>E</i></p>

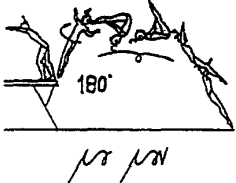
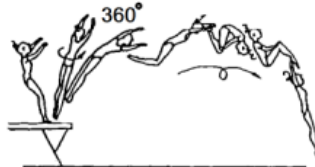
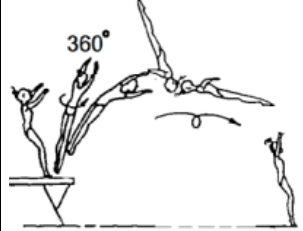


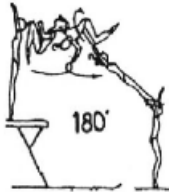
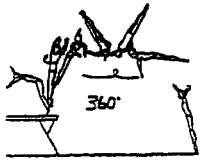
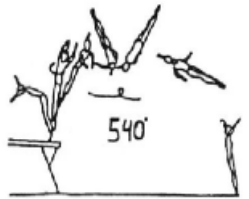
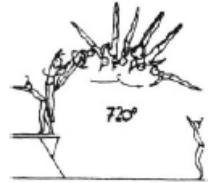
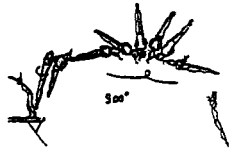
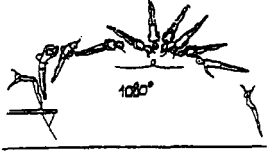
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p>5.313 Auerbach salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt met uitstappen</p> 	5.413	5.513	<p>5.613 Sprong voorwaarts met ½ draai (180°) - salto a.o. gehurkt of gehoekt</p> 

6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Vrije overslag v.o. met ½ draai (180°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.201 Vrije overslag v.o. met 1/1 draai (360°)</p>  <p><i>N/E</i></p> <p>Vrije radslag met ½ draai (180°)</p>  <p><i>X/E</i></p>	<p>6.301 Vrije overslag v.o. met 1½ draai (540°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Vrije (aerial) radslag met gehurkte salto achterwaarts</p>  <p><i>X/E</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Salto v.o. gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p><i>N/E</i></p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.202 Salto v.o. gestrekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p><i>N/E</i></p> <p>Salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.302 Salto v.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) of met 1 ½ draai (540°)</p>  <p><i>N/E</i></p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.402 Salto v.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 Dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>N/E</i></p>


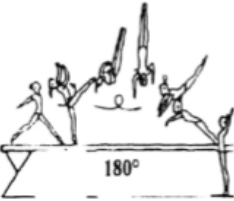
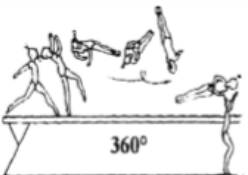

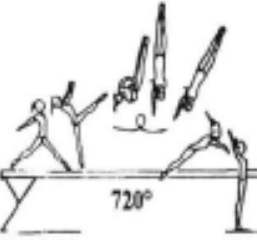
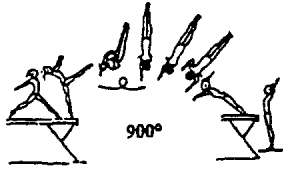
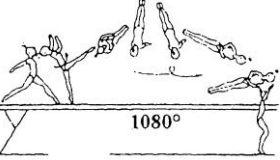
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Twistsalto gehurkt, gehoekt (sprong achterwaarts met ½ draai (180°) - salto v.o.)</p>  <p>180°</p> <p><i>mn</i></p>	<p>6.303 Streksprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) en salto v.o. gehurkt, of gehoekt</p>  <p>360°</p> <p><i>mn</i> <i>mn</i></p>	<p>6.403 Streksprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) en salto v.o. gestrekt</p>  <p>360°</p> <p><i>ed</i></p>	<p>6.503</p>	<p>6.603 6.703 Dubbele twistsalto v.o. gehurkt</p>  <p><i>mn</i></p>
<p>6.104 Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p><i>ee ee ee</i></p>  <p>180°</p> <p><i>en</i></p>	<p>6.204 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>Eⁿ</i></p>	<p>6.304 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1½ draai (540°)</p>  <p>540°</p> <p><i>E^{1/2}</i></p> <p>Salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>720°</p> <p><i>E</i></p>	<p>6.404 Salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p>  <p>900°</p> <p><i>E</i></p>	<p>6.504</p>	<p>6.604 Salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p>  <p>1080°</p> <p><i>E</i></p>

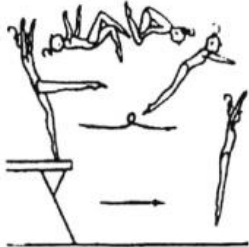

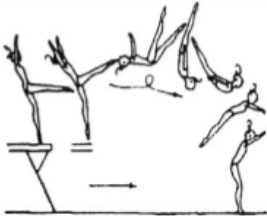
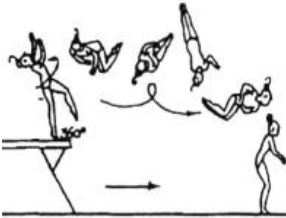
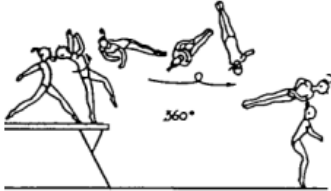

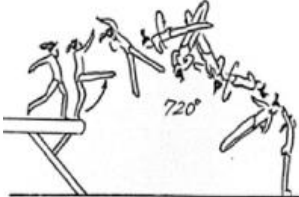
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Dubbele salto a.o. gehurkt</p> <p>ll</p>	<p>6.505 Dubbele salto a.o. gehoekt</p> <p>llv</p>	<p>6.605</p> <p>6.705 Dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°) in de eerste salto</p> <p>ll^{1/1}</p> <p>360°</p> <p>6.805 Dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p> <p>720°</p> <p>ll^{2/1}</p>

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F / G
<p>6.106 Auerbach salto gehurkt, gehoekt of gestrekt aan de zijkant van de balk - ook met ½ draai (180°) gehurkt of gestrekt</p>  <p>re rev re</p>  <p>180°</p> <p>re 1/2</p>	<p>6.206 Auerbach salto gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°) aan de zijkant van de balk</p>  <p>360°</p> <p>re re</p>	<p>6.306 Auerbach salto gehurkt of gestrekt met 1½ (540°) of 2/1 draai (720°) aan de zijkant van de balk</p>  <p>540°</p> <p>re re</p>  <p>720°</p> <p>re re</p>	<p>6.406 Auerbach salto gestrekt met 2½ draai (900°) aan de zijkant van de balk</p>  <p>900°</p> <p>re re</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 Auerbach salto gestrekt met 3/1 draai (1080°) aan de zijkant van de balk</p>  <p>1080°</p> <p>re re</p>

6.000 – AFSPRONGEN

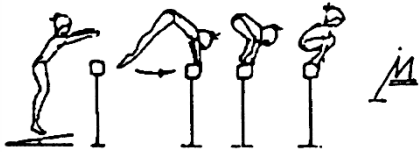
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Auerbach salto gehurkt of gehoekt aan punt van de balk</p>  	<p>6.307 Auerbach salto gestrekt met gesloten benen aan de punt van de balk</p>  <p>Auerbach salto gehurkt met 1/1 draai (360°) aan de punt van de balk</p> 	<p>6.407 Auerbach salto gestrekt met 1/1 draai (360°) aan de punt van de balk</p>  <p>Auerbach salto met 1½ draai (540°) aan de punt van de balk</p> 	<p>6.507 Auerbach salto gestrekt met 2/1 draai (720°) aan de punt van de balk</p> 	<p>6.607</p>

EVENWICHTSBALK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

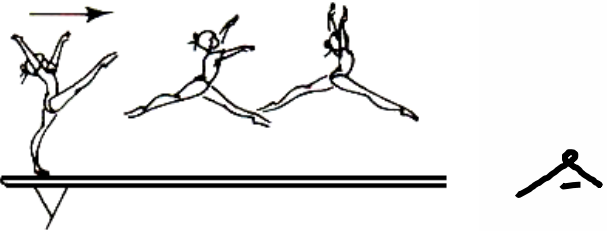
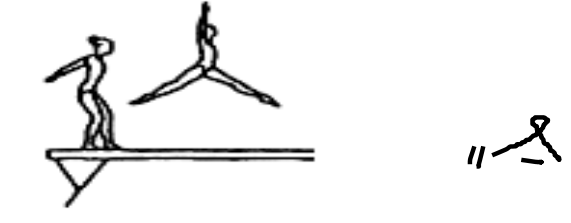
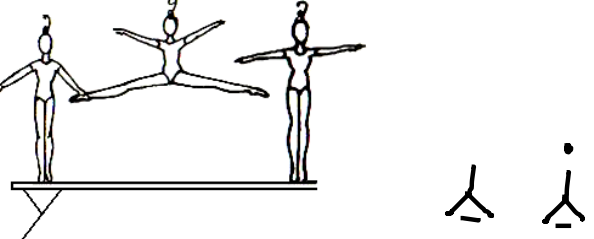

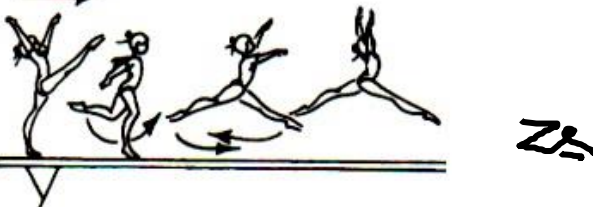
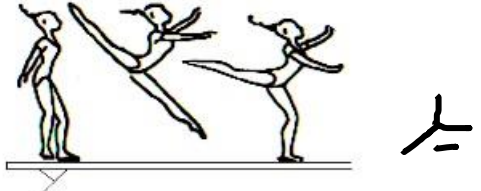

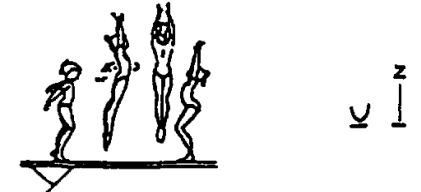
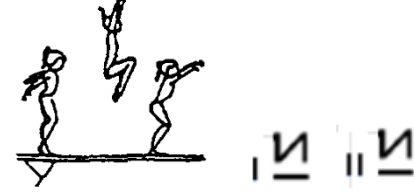
1.006

Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurkstand (ophurken)



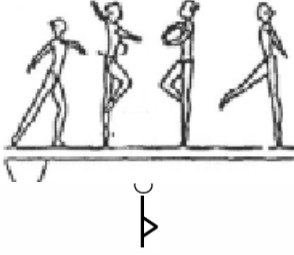
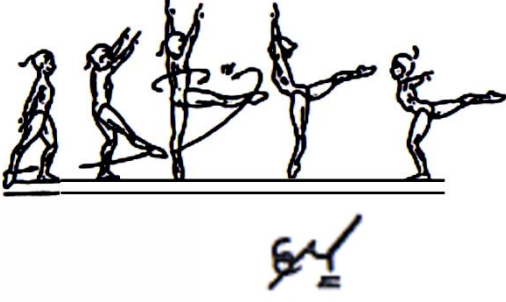
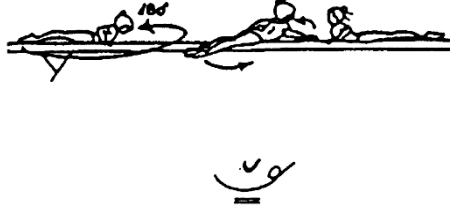
Balk – TA - Groep 1 – 1

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

<p>2.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°), dwars of parallel</p> 	<p>2.002 Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen, beenspreiding 135°), dwars of parallel</p> 	<p>2.003 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.004 Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been</p> 	<p>2.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p> 	<p>2.008 Sisonne (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.009 Streksprong</p>  <p>Streksprong met ½ draai (180°)- idem met beenwissel</p> 	<p>2.011 Hurksprong - afzet van een of beide benen</p> 	

Balk – TA - Groep 2 – 1

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

<p>3.001 1/2 draai (180°) op 1 been - vrije been in passé Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7</p> 	<p>3.002 Fouetendraai voorwaarts of achterwaarts (werkbeen voor en na de draai 45° geheven)</p> 	<p>3.008 ½ draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar</p> 
---	--	---

Balk – TA - Groep 3 – 1

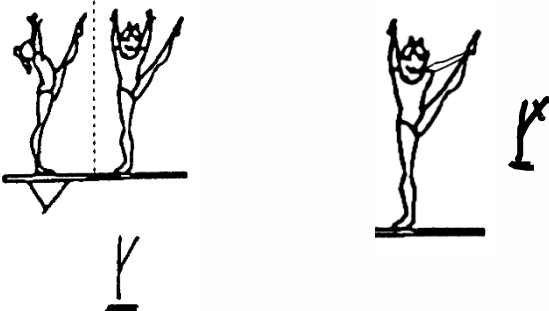
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.002 (D)

Zweefstand voorover, standbeen gestrekt (beenspreiding 135°) – 2 seconden



Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° - 2 seconden



4.002

Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde vast houden



4 4̂

4.002

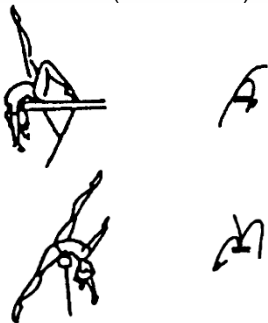
Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun, 1 seconde vast houden



4 4̂

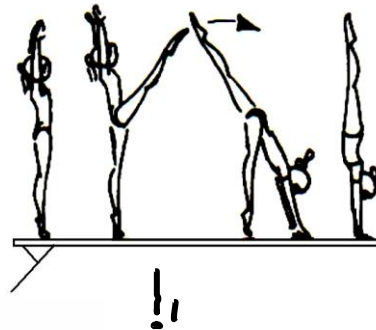
4.003 (D)

Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke romp-buiging aan einde van de balk of parallel aan de balk (2 seconden)



4.003

Vluchtige handstand of handstand 1 seconde (180°)



Balk – TA - Groep 4 – 1

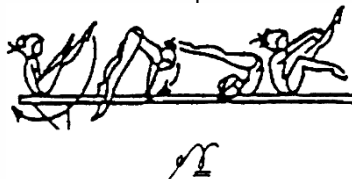
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.005

Rol voorover met steun van de handen tot hurkzit of tot rijzit

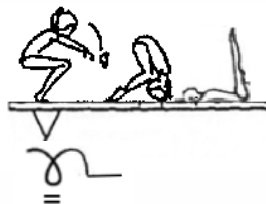


Idem rol voorover vanuit achteropzwaai

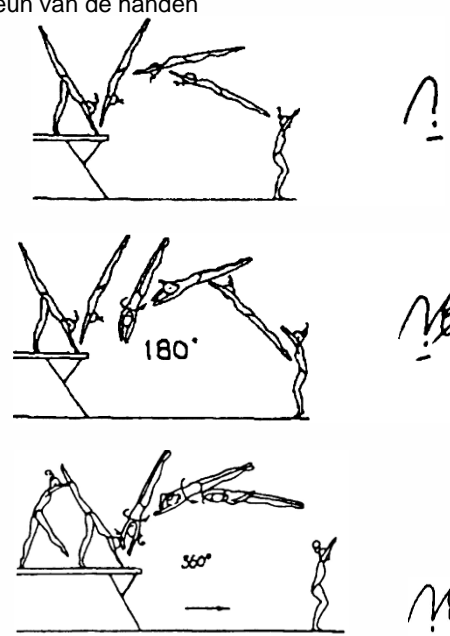
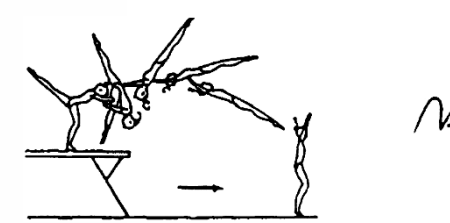
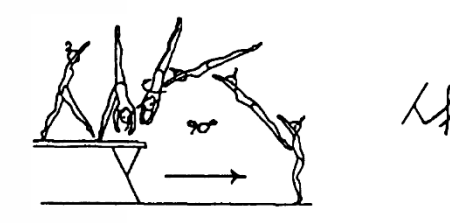
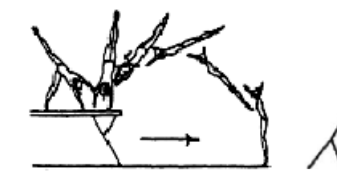
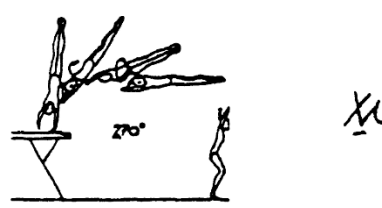



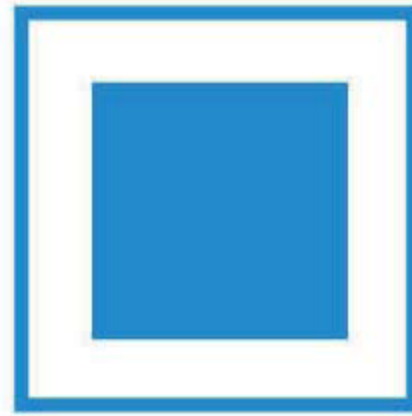
Klemrol

Geldt alleen voor supplement 6 & 7



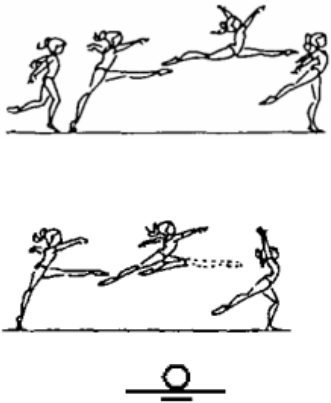
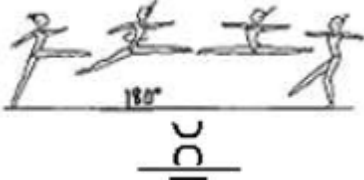
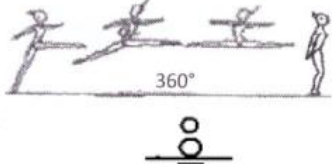
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRUNGEN

<p>6.001 Overslag voorover - ook met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°) na de steun van de handen</p>  <p>Handwritten notes: <i>?</i>, <i>180°</i>, <i>360°</i></p>	<p>6.001 Vrije overslag voorover</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p> <p>Vrije arabier</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p>	<p>6.001 Arabier af</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p> <p>Idem met ¾ draai (270°)</p>  <p>Handwritten note: <i>270</i></p>
<p>6.001 Streksprong af Geldt alleen voor supplement 6 & 7</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p>		




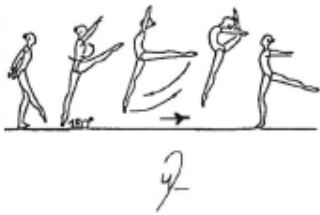


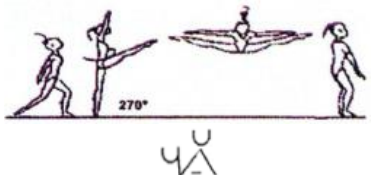

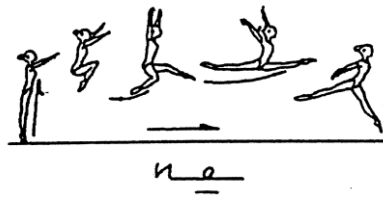
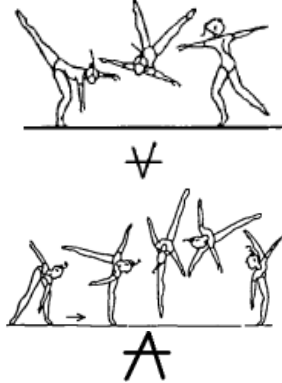
4. Vloer - Elementen

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Spagaatsprong voorwaarts - afzet van één been (180° beenspreiding)</p> 	<p>1.201 Spagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180°) – afzet van één been</p> 	<p>1.301 Spagaatsprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) – afzet van één been</p>  <p style="text-align: center;">(afbeelding gewijzigd)</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

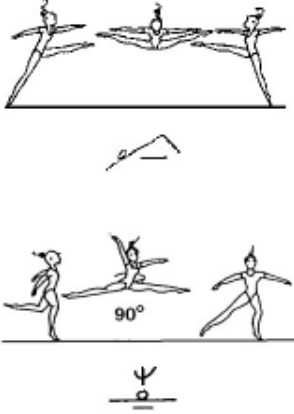

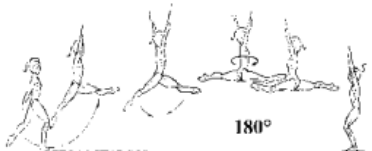
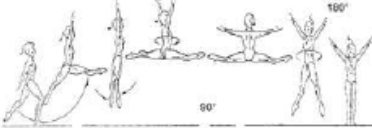

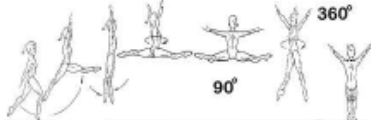


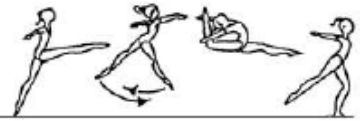
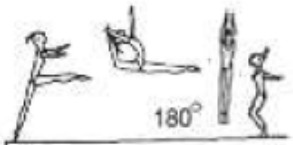
Vloer – Groep 1 - 1

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Fouettésprong met beenwissel tot dwarsspagaat (beenspreiding 180°) (tour jeté)</p>  <p>Tour jeté tot ringhouding (achterste voet op hoofdhoogte, romp achterover en hoofd achterover)</p> 	<p>1.302 (*) Tour jeté met extra ½ draai (180°) met landing op één of beide voeten of tot zit in spagaat</p>   <p>Tour jeté met ¾ draai (270°) in spreidhoek positie met ¼ draai (90°) landing op één of beide voeten</p> 	<p>1.402 Tour jeté met extra 1/1 draai (360°) met landing op één of beide voeten</p>  <div data-bbox="1456 726 1937 837" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 Hurksprong met spreiden van de benen tot dwars- spagaat (180°) tijdens de vluchtfase</p> 	<p>1.203 * Een butterfly v.o. of a.o. – lichaam parallel aan de vloer, benen gespreid en voeten boven heuphoogte gedurende de vlucht</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>


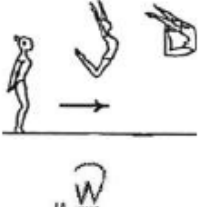
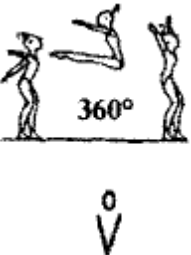
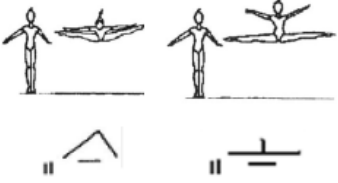

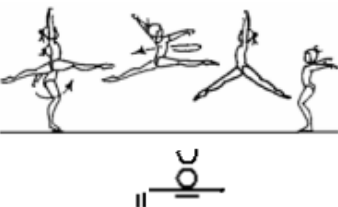
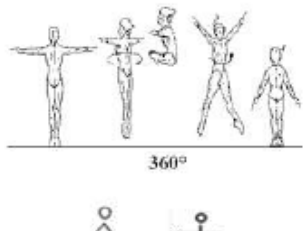
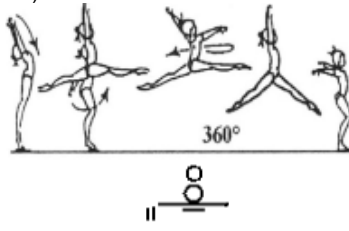
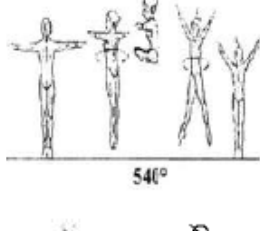
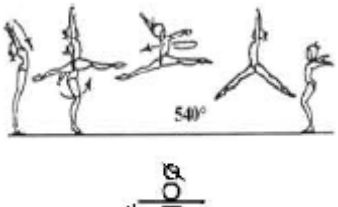
Vloer – Groep 1 – 2

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN


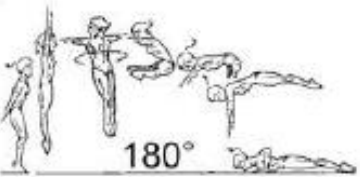
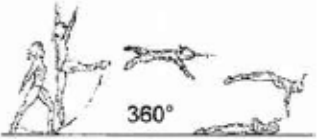
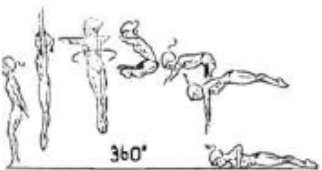
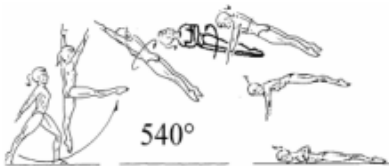
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*) Spagaatsprong voorwaarts met ¼ draai (90°) tot spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) of zijwaartse spagaat – landing op één of beide benen</p> 	<p>1.204 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en ¼ draai (90°) tot zijwaartse spagaat of tot spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">Z^A</p>	<p>1.304 (*) Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en ½ draai (180°) in de vluchtfase</p>  <p style="text-align: center;">Z^C</p> <p>Johnson met toegevoegde ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z^U_A</p>	<p>1.404 (*) Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en 1/1 draai (360°) in de vluchtfase</p>  <p style="text-align: center;">Z^O</p> <p>Johnson met toegevoegde 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">Z^O_A</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 Loopsprong voorwaarts met beenwissel tot hurk-hoekpositie</p>  <p style="text-align: center;">Z^H</p>	<p>1.205 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel (180° beenspreiding na de beenwissel)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.305 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel tot ringhouding (180° beenspreiding)</p>  <p style="text-align: center;">Z^R</p>	<p>1.405 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel tot ringhouding en ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z^R</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde

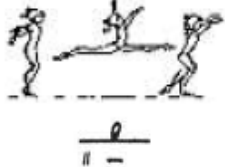
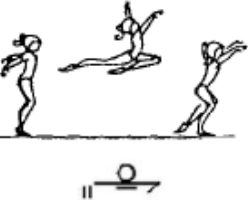
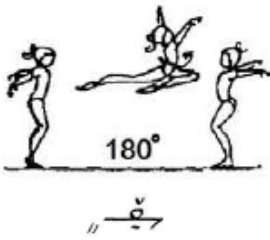



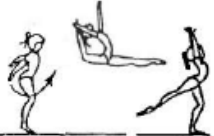

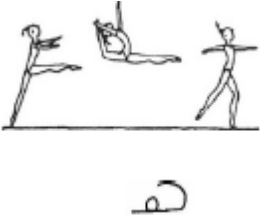
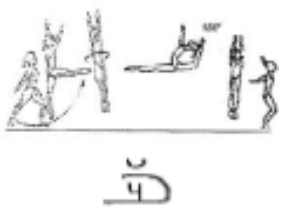
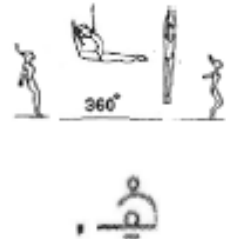

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Hoeksprong (heuphoek < 90°) met 1/4 draai (180°)</p> 	<p>1.206 Schaapsprong (bovenlichaam achterwaarts gebogen en hoofd achterover en de voeten bijna het hoofd rakend)</p> 	<p>1.306 Hoeksprong (heuphoek < 90°) met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>1.406</p> <div data-bbox="1579 454 2072 550" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal), of spagaatsprong parallel (180° beenspreiding)</p> 	<p>1.207 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met 1/2 draai (180°)</p>  <p>Spagaatsprong voorwaarts met 1/2 draai (180°) – afzet van beide benen</p> 	<p>1.307 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Spagaatsprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) – afzet van beide benen</p> 	<p>1.407 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met 1 1/2 draai (540°)</p>  <p>Spagaatsprong voorwaarts met 1 1/2 draai (540°) – afzet van beide benen</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

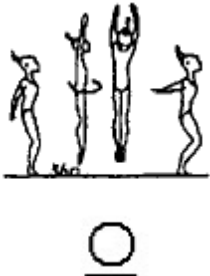
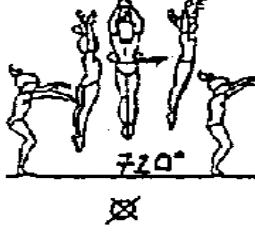



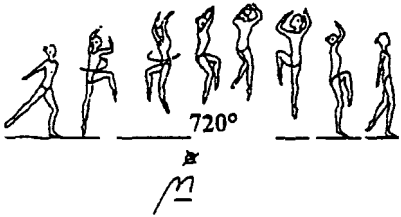
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal) of spagaatsprong parallel met landing tot ligsteun, ook met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p>Hup met 1/1 draai (360°) tot spreidpositie met landing tot ligsteun - afzet van één been</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">1E</p>	<p>1.208 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal), of spagaatsprong parallel met 1/1 draai (360°), landing tot ligsteun</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p>Sprong met 1½ draai (540°) in de horizontaal, met gesloten benen, landing tot ligsteun - afzet van één been</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">E</p>	<p>1.308</p>	<p>1.408</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Spagaatsprong voorwaarts (180° beenspreiding) - afzet van twee benen</p>  <p>Reesprong – afzet van twee benen</p>  <p>Reesprong met ½ draai (180°)</p>  <p>Sissone (180° beenspreiding in de diagonaal / 45° t.o.v. de vloer) met afzet van 2 voeten en landing op 1 voet</p> 	<p>1.209 (*) Ringsprong (achterste voet op hoofdhoogte, romp achterover, 180° beenspreiding en hoofd achterover) – afzet van twee benen</p>  <p>Reeringsprong (achterste voet op hoofdhoogte, romp achterover en hoofd achterover) – afzet van twee benen</p>  <p>Spagaatringsprong (180° beenspreiding – afzet van twee benen</p>  <p>Spagaatringsprong met ½ draai(180°) - afzet van twee benen</p> 	<p>1.309 Loopspagaatringsprong (180° beenspreiding – afzet van één been</p> 	<p>1.409 (*) Loopspagaatsprong (afzet van één been) met ½ (180°) draai tot ringhouding</p>  <p>Spagaatsprong (afzet van twee benen) met 1/1 (360°) draai tot ringhouding</p>  <p>Wisselspagaat tot ringpositie met ½ draai (180°)</p> 	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>
<p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p>					

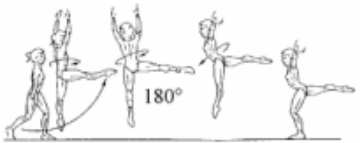









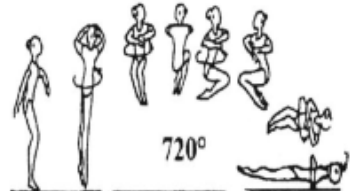

Vloer – Groep 1 - 6

1.000- GYMNASTISCHE SPRONGEN

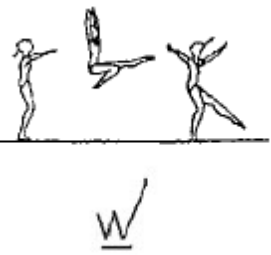
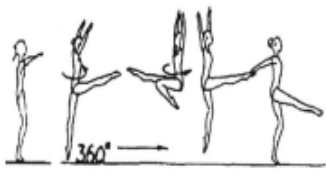
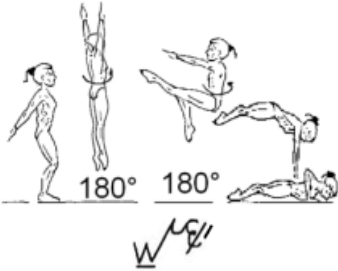
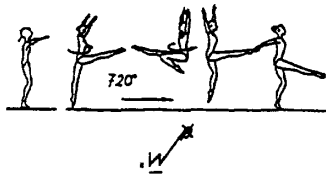
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Streksprong met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310 Streksprong met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Kattensprong met afwisselende beenwissel (knieën boven horizontaal)</p>  <p>Schaarsprong (benen boven horizontaal)</p> 	<p>1.211 Kattensprong met afwisselende beenwissel (knieën boven horizontaal) met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>1.311 Kattensprong met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

Vloer – Groep 1 - 7

1.000– GYMNASTISCHE SPRONGEN


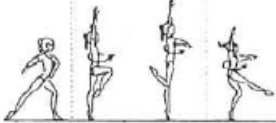
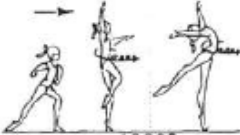
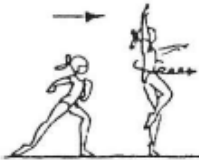
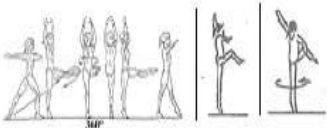
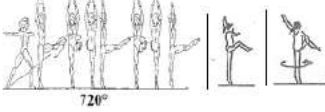
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Fouettésprong tot landing in arabesque (vrije been boven horizontaal)</p>  	<p>1.212 Sprong met ½ draai (180°), vrije been gedurende de draai gestrekt boven horizontaal</p>  	<p>1.312 Sprong met 1/1 draai (360°), vrije been gedurende de gehele draai gestrekt boven horizontaal</p>  	<p>1.412</p> <div data-bbox="1556 406 2049 518" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Hurksprong met 1/1 draai (360°)</p>  	<p>1.313 (*) Hurksprong met 2/1 draai (720°), ook met landing tot ligsteun</p>    	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

1.000- GYMNASTISCHE SPRONGEN

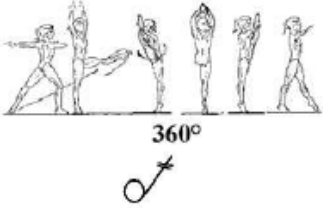
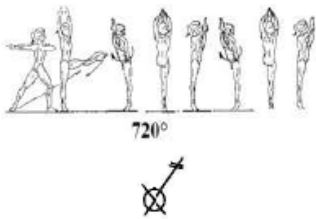
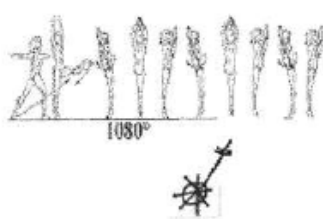
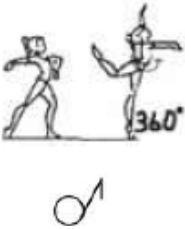

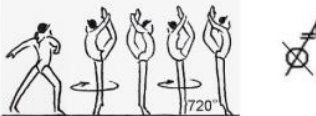
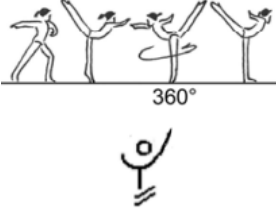
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hurkhoeksprong (één been gebogen en het andere been voorwaarts gestrekt, boven horizontaal met gesloten knieën)</p> 	<p>1.214 (*) Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°) - landing tot ligsteun</p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Hurkhoeksprong met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>1.614</p>

* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde

2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN



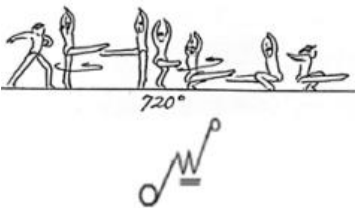
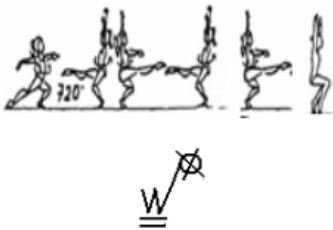
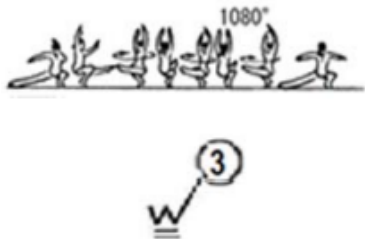

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 draai (360°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p>360°</p> <p>○</p>	<p>2.201 2/1 draai (720°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>2.301 3/1 draai (1080°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p>1080°</p> <p>⊗</p>	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 draai (1440°) op één been – vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p>1440°</p> <p>④</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 1/1 draai (360°) met het vrije been van het begin tot het einde van de draai op horizontaal, eek met vasthouden van het vrije been (standbeen en vrije been mogen gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>360°</p> <p>○</p>	<p>2.302</p>	<p>2.402 2/1 draai (720°) met het vrije been van het begin tot het einde van de draai op horizontaal, eek met vasthouden van het vrije been (standbeen en vrije been mogen gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

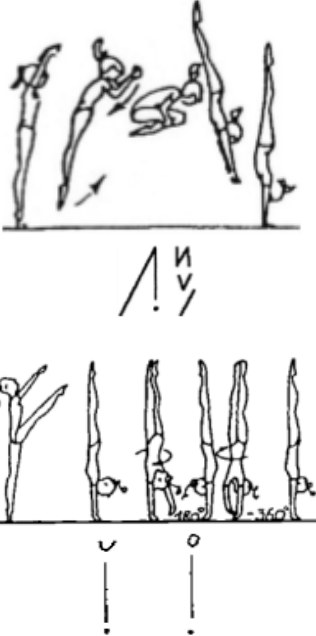
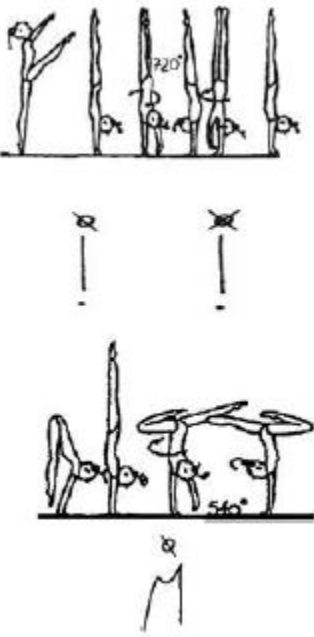
A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p>2.203 1/1 draai (360°) met het vrije been vastgehouden in 180° spagaatpositie gedurende de gehele draai</p> 	2.303	<p>2.403 2/1 draai (720°) met het vrije been vastgehouden in 180° spagaatpositie gedurende de gehele draai</p> 	<p>2.503 3/1 draai (1080°) met het vrije been vastgehouden in 180° spagaatpositie gedurende de gehele draai</p> 	2.603
2.104	<p>2.204 1/1 draai (360°) op 1 been in "back attitude" (de knie van het vrije been op horizontaal gedurende de gehele draai)</p> 	2.304	<p>2.404 (*) 2/1 draai (720°) op 1 been "in back attitude" (de knie van het vrije been op horizontaal gedurende de gehele draai)</p>  <p>2/1 draai (720°) op 1 been met het vrije been achterwaarts vastgehouden met beiden handen gedurende de draai</p> 	2.504	2.604
2.105	<p>2.205 1/1 draai (360°) in zweefstand met vrije been boven horizontaal gedurende de gehele draai</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605

* Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen één keer MW – toe te kennen in chronologische volgorde

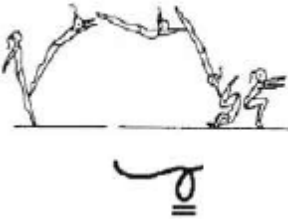
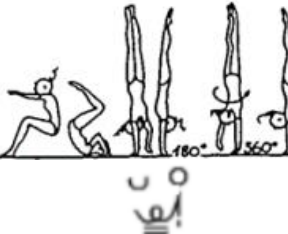

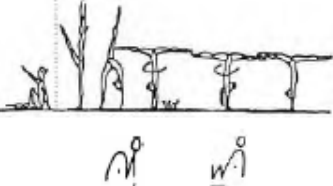
2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206 1/1 duikdraai (360°) door standspagaat zonder aanraken van de vloer met de handen</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207 1/1 draai (360°) pirouette in hurkzit op één been - vrije been recht gedurende de draai</p> 	<p>2.307 2/1 draai (720°) pirouette gestart met vrije been op horizontaal, naar beneden tot eindiging van draai in hurkhoek positie</p> 	<p>2.407 2/1 draai (720°) pirouette in hurkzit op één been - vrije been recht gedurende de draai (geen afzet van de handen toegestaan bij de start van de draai)</p> 	<p>2.507 3/1 draai (1080°) pirouette in hurkzit op één been - vrije been recht gedurende de draai (geen afzet van de handen toegestaan bij de start van de draai)</p> 	2.607
2.108	<p>2.208 2/1 draai (720°) of meer op de rug in kiphouding (been - romphoek gesloten)</p> 	2.308	2.309	2.408	2.508



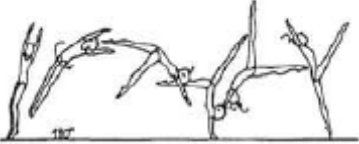
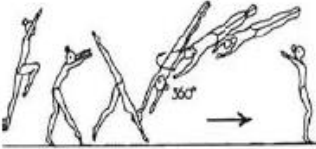


3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Springen, zwaaien of heffen tot handstand – beweging erna naar keuze, ook met ½ en 1/1 draai (180°-360°) in handstand</p> 	<p>3.201 Springen, zwaaien of heffen tot handstand met 1½ -2/1 draai (540°-720°) in handstand – beweging erna naar keuze</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

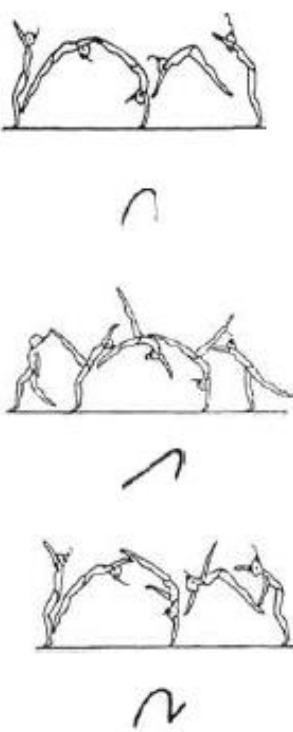

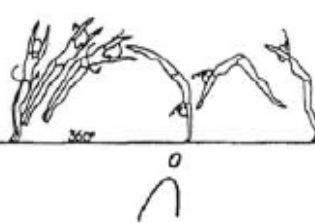
3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Hechtról</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Rol achterover tot handstand met ½ of 1/1 draai (180°-360°) in handstand</p> 	<p>3.203 Rol achterover tot handstand met 1½ - 2/1 draai (540°-720°) in handstand</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 Langzame overslag achterover vanuit stand of hurkspreidzit tot handstand met 1/1 draai (360°) in handstand - beweging erna naar keuze</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

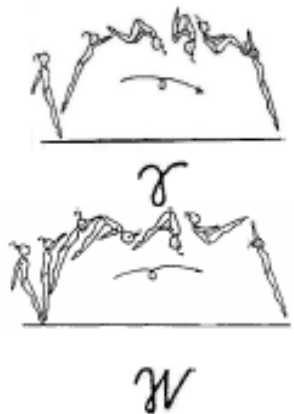
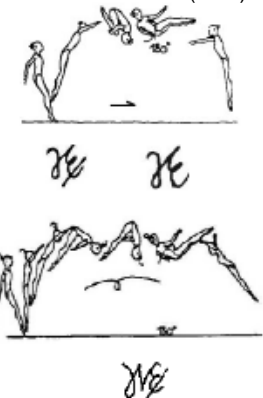
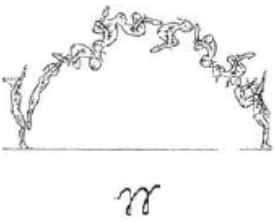

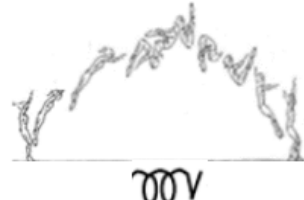
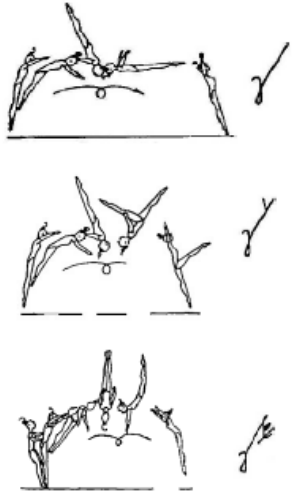
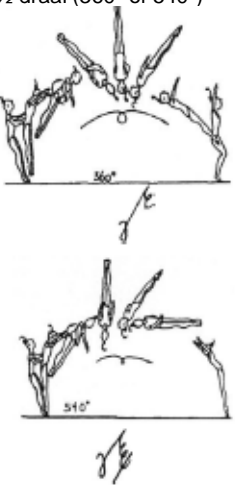

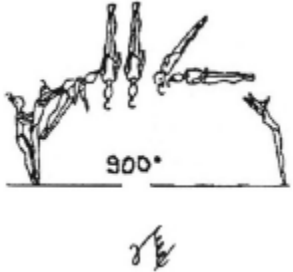
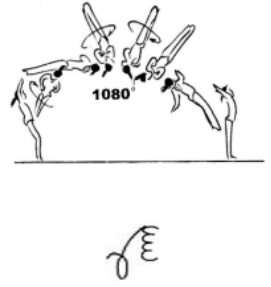
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Overslag v.o. - afzet van één been of overslag v.o. - afzet van beide benen - met of zonder hechtfase voor de steun van de handen - landing naar keuze</p>   <p>Sprong achterwaarts met ½ draai (180°) tot overslag v.o. (twistoverslag) - landing naar keuze</p> 	<p>3.205</p>	<p>3.305 Overslag v.o. met 1/1 draai (360°) na de steun van de handen of voor de steun</p>  	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 Arabier</p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN



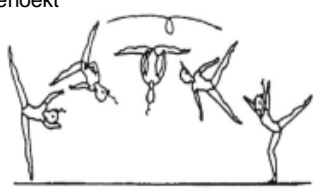
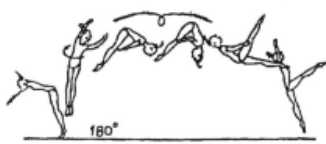
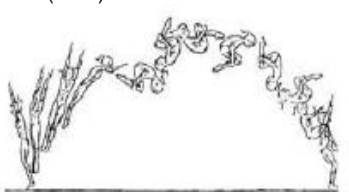


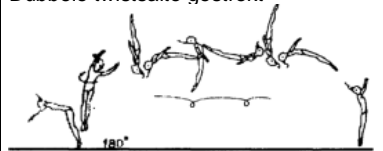
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Alle flik-flak- en Auerbach-flik-flak- variaties, ook met steun van één arm</p>  <p>Twist (afzet achterwaarts) met ¼ draai (90°) - vrije radslag - doorgaan met ¼ draai (90°) tot ligsteun</p> 	<p>3.207 Flik-flak met 1/1 draai (360°) voor de steun van de handen</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

Vloer – Groep 3 - 4


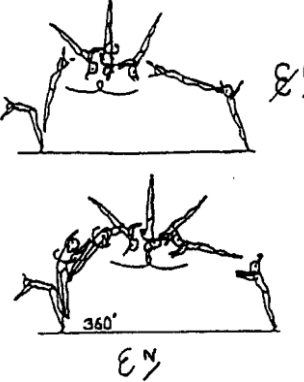
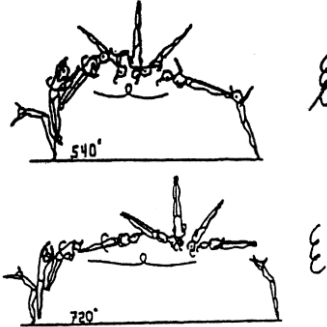
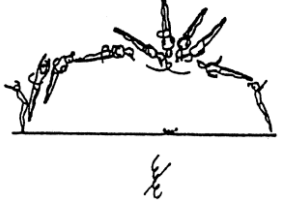
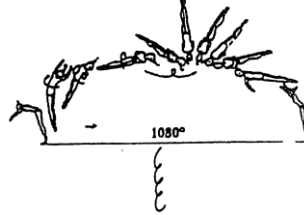
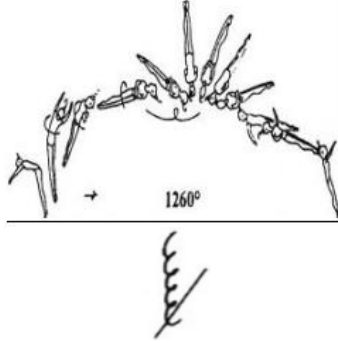



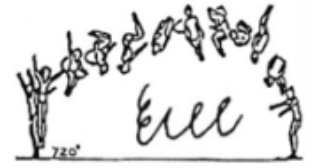
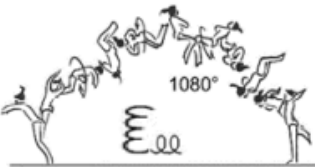
4.000 – SALTO'S V.O. EN ZIJWAARTS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto v.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>4.201 Salto v.o. gehurkt met ½ of 1/1 draai (180°-360°), ook salto v.o. gehoekt met ½ draai (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Dubbele salto v.o. gehurkt</p> 	<p>4.601 Dubbel salto v.o. gehurkt met ½ draai (180°)</p>  <p>Dubbel salto v.o. gehoekt</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto v.o. gestrekt; ook met ½ draai (180°)</p> 	<p>4.302 Salto v.o. gestrekt met 1/1 of 1½ draai (360° of 540°)</p> 	<p>4.402 Salto v.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>4.502 Salto v.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p> 	<p>4.602 Salto v.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p> 

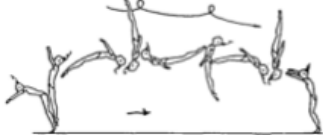
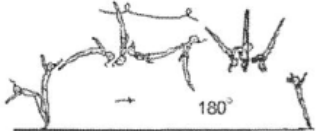
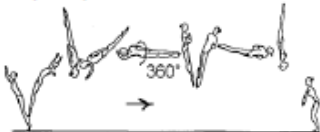


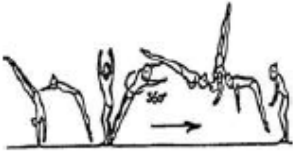
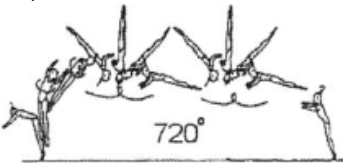
4.000 – SALTO'S V.O. EN ZIJWAARTS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Vrije (aerial) overslag v.o.</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Vrije (aerial) radslag of vrije (aerial) arabier</p> 	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>	
<p>4.105 Vanuit afzet vw met één of beide benen – salto zijwaarts gehurkt of gehoekt</p> 	<p>4.205 Twistsalto gehurkt of gehoekt (afzet achterover met ½ draai (180°), salto v.o.) – landing naar keuze</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Dubbele twistsalto gehurkt, ook met ½ draai (180°)</p> 	<p>4.605 Dubbele twistsalto gehoekt</p>  <p>Ook met ½ draai (180°)</p>  <p>4.805 Dubbele twistsalto gestrekt</p> 

5.000 – SALTO'S A.O.

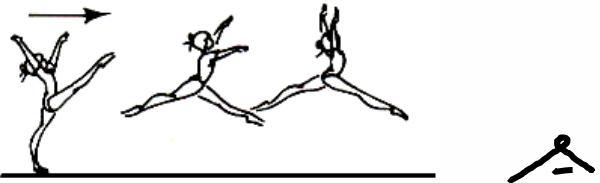
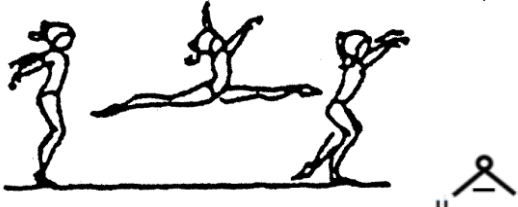
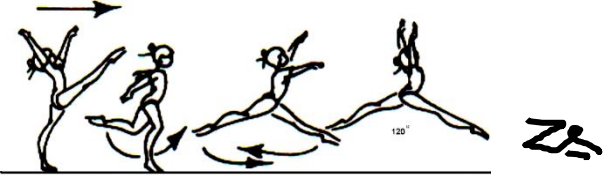
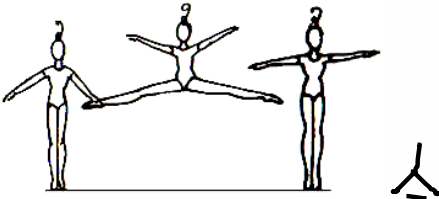

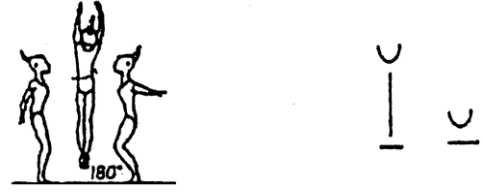
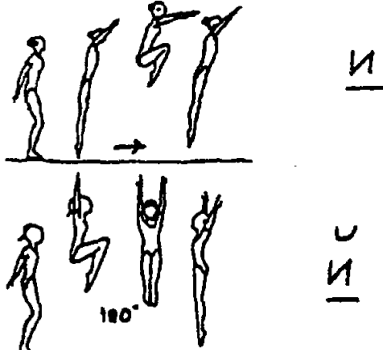
A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101 Salto a.o. gehurkt, gehoekt, gestrekt</p> 	<p>5.201 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met ½ of 1/1 draai (180° of 360°)</p> 	<p>5.301 Salto a.o. gestrekt met 1½ of 2/1 draai (540° of 720°)</p> 	<p>5.401 Salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p> 	<p>5.501 Salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p> 	<p>5.601 Salto a.o. gestrekt met 3½ draai (1260°)</p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt</p>  <p>Dubbele salto a.o. gehoekt</p> 	<p>5.502 Dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>5.602 / 5.702</p> <p>5.802 Dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>5.1002 Dubbele salto a.o. gehurkt met 3/1 draai (1080°)</p> 

5.000 – SALTO'S A.O.

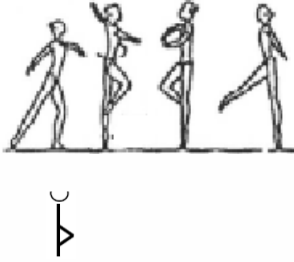
A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Dubbele salto a.o. gestrekt</p>  <p>5.703 Dubbel salto a.o. gestrekt met ½ draai (180°)</p>  <p>5.803 Dubbele salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> 
<p>5.104 Temposalto</p>  <p><i>m</i></p>	<p>5.204 Temposalto met ½ draai (180°)</p>  <p><i>n</i></p>	<p>5.304 Temposalto met 1/1 draai (360°)</p>  <p><i>o</i></p>	<p>5.404</p>	<p>5.504/5.604</p>	<p>5.903 Dubbel salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> 

VLOER TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

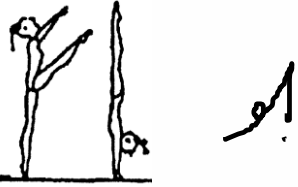
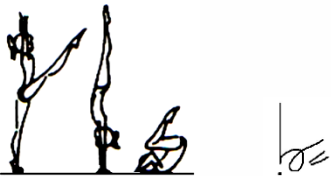
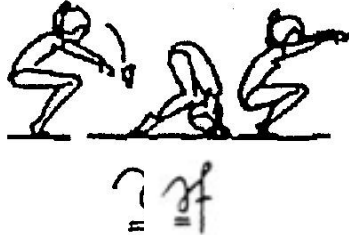
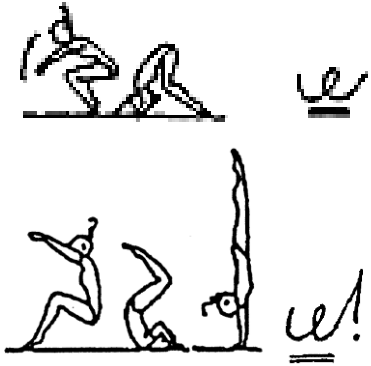
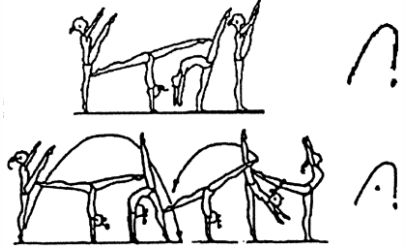
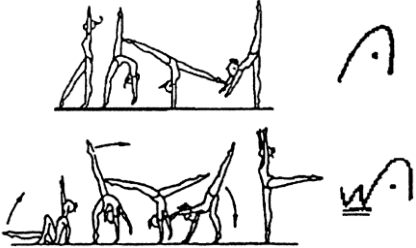
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) - 1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

<p>1.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.002 Loopsprong op de plaats (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p> 
<p>1.007 Spreidsprong met gestrekte heupen (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.009 Sisonne (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.010 Streksprong met 1/2 draai (180°)</p> 
<p>1.012 Hurksprong (benen gesloten), ook met 1/2 draai - afzet van een of beide benen</p> 		

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

<p>2.001 ½ draai (180°) op 1 been - vrije been in passé Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7</p> 		
---	--	--

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

<p>3.001 Zwaaien tot handstand, vluchtig of 1 seconde (180°)</p>  <p>Handstanddoorrol</p> 	<p>3.002 Rol voorover of snelle rol voorover zonder handensteun</p> 	<p>3.003 Rol achterover (tot handstand)</p> 
<p>3.004 Langzame overslag voorover of langzame overslag v.o., a.o. (Tik-Tak)</p> 	<p>3.005 Langzame overslag achterover, ook vanuit hurkspreidzit (Valdez)</p> 	

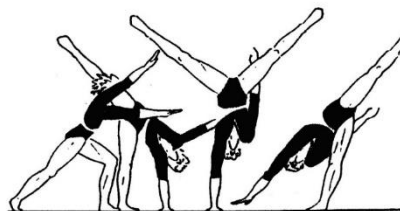
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

3.006
Radslag













X

3.007
Radslag op 1 arm



X

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – LENIGHEIDSELEMENTEN

<p>6.001 Geldt alleen voor supplement 6 t/m 7 Spreidzit met buik op de grond</p>   <p>Schredezit</p>   <p>Spagaat</p>   <p>Split</p>   <p>Boogje opduwen</p>  		
--	--	--

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassingen van versie oktober 2022 naar versie juli 2023 – publicatiedatum 1 september 2023

- Brug – groep 6: Element 6.202 (B waarde) is toegevoegd.
- Brug – toegevoegde A-elementen: Element 3.005 → in beschrijving toegevoegd dat element met steun van voeten op de ligger uitgevoerd mag worden.
- Brug – toegevoegde A-elementen: Element 6.003 (TA waarde) is toegevoegd
- Vloer – groep 1: Element 1.106 → in elementbeschrijving 'met ½ draai' verwijderd.
- Vloer – groep 1: Schaarsprong met gestrekte benen verplaatst van TA-elementen (1.011) naar A-element (1.111).

Aanpassingen van versie juli 2022 naar versie oktober 2022 – publicatiedatum 19 oktober 2022

- Balk – groep 2: Element 2.504 → onjuiste elementbeschrijving; spagaatsprong voorwaarts gewijzigd in tour jeté met extra ½ draai
- Balk – groep 3: Element 3.304, 3.404 & 3.504 → het vrije been mag niet gebogen zijn; tekst is doorgehaald.
- Vloer – groep 1: Element 1.301 → onjuiste afbeelding bij elementbeschrijving; afbeelding is gewijzigd.
- Vloer – groep 1: Element 1.402 → onjuiste elementbeschrijving; spagaatsprong voorwaarts is gewijzigd in tour jeté met extra 1/1 draai.
- Vloer – groep 1: Element 1.409 → deel van de elementbeschrijving ontbreekt: 'met 1/1 (360°) draai tot ringhouding' is toegevoegd.
- Vloer – groep 2: Element 2.202 & 2.204 → het vasthouden van het been is niet toegestaan en vrije been mag niet gebogen zijn; tekst is doorgehaald.