

Sprong		<i>2 sprongen, mogen dezelfde zijn</i>
I	Plank + 60 cm vlak Plank + 90 cm vlak	(instap + pupillen) (jeugd/junior/senior)
II	Minitramp + 60 cm vlak Minitramp + 90 cm vlak	(instap + pupillen) (jeugd/junior/senior)
		D-score
I	Zweefrol - via hurkzit komen tot stand - einde dikke mat streksprong af	3.70
II	Zweefrol - via hurkzit komen tot stand - einde dikke mat streksprong af	3.20

Brug ongelijk		
	Basis	Keuze
1		Aan de hoge ligger hangen - voorzwaai en achterzwaai +0,30 <i>of</i>
2		Voorzwaai en achterzwaai - neerspringen tot stand +0,30 <i>of</i>
3		1/2 draai <i>of</i>
4	Borstwaartsom met 1 been	Borstwaartsom met 2 benen +0,30 <i>of</i>
5	Buikdraai achterover	
6	Neerspringen tot stand	
7	Ondersprong met 1 been	

Lange mat		
	Vanuit stand op het begin van de mat	Keuze
1	Radslag met 1/4 draai binnenwaarts tot schredestand - 1/2 draai in schredestand	<i>of</i> Voorhup met afzet van 2 benen radslag - enkele pasjes voorwaarts of zijwaarts tot stand +0,30
2	Zweefstand op 1 been tot horizontaal 2 sec.	
3	Vluchtige handstand en terug tot schredestand	<i>(mag met beenwissel)</i>
4	Wisselopsprong - enkele pasjes - 1/2 draai sprong	<i>(1/2 draai sprong is met afzet van 1 been)</i>
5	Rol v.o. - streksprong tot stand	<i>of</i> lpv 5 en 6: rol v.o. - rol v.o. met strekken en buigen knieën - streksprong tot stand +0,30
6	Rol v.o. met strekken en buigen knieën - streksprong tot stand	
7		Sisonne - been bijplaatsen - streksprong +0,30

Balk		
	Aanloop voor verhoging balk	Keuze
1	Op verhoging voor de balk ophurken - 1/4 draai - schredestand - op balk komen tot schredestand	
2	Gaan tot het midden van de balk	<i>of</i> Aansluitpas tot het midden van de balk +0,30
3	Tenenstand 1 sec - 1/4 draai - kleine spreidstand armen zijwaarts 2 sec - been aansluiten - 1/4 draai terug tot schredestand	<i>of</i> Zweefstand 2 sec - komen tot schredestand - 1/2 draai op 2 benen +0,30
4		<i>of</i> Gaan in relevé met armen hoog, komen tot hurkzit - 1/2 draai in hurkzit - komen tot schredestand +0,30
5	Streksprong	
6	Gaan in relevé tot het einde van de balk	
7	Hurksprong af tot stand	<i>of</i> Arabier af tot stand +0,30

Ringen 3		(Voor)instap en Jeugd 1 en 2	
Naar achteren trekken of duwen		+0,50	
1	Voorzwaai en achterzwaai	1	Voorzwaai en achterzwaai 2x
2	Voorzwaai en achterzwaai	2	Voorzwaai - komen tot vouwhang
3	Voorzwaai met 1/2 draai in	3	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4	Voorzwaai met 1/2 draai uit	4	Achterzwaai en voorzwaai met 1/2 draai in
5	Voorzwaai met 1/2 draai en neerspringen tot stand	5	Voorzwaai met 1/2 draai uit
		6	Voorzwaai met 1/2 draai neerspringen tot stand

Ringen 2		Pupil 1 en Pupil 2	
Naar achteren trekken of duwen		+0,50	
1	Voorzwaai en achterzwaai	1	Voorzwaai en achterzwaai
2	Voorzwaai en achterzwaai	2	Voorzwaai en achterzwaai
3	Voorzwaai met 1/2 draai in	3	Voorzwaai met 1/2 draai in
4	Voorzwaai met 1/2 draai uit	4	Voorzwaai met 1/2 draai uit
5	Voorzwaai en achterzwaai met achter neerspringen tot stand	5	Voorzwaai met 1/2 draai en neerspringen tot stand

Ringen 4		Junior en Senior	
Naar achteren trekken of duwen		+0,50	
1	Voorzwaai en achterzwaai 2x	1	Voorzwaai en achterzwaai 2x
2	Voorzwaai - komen tot vouwhang	2	Voorzwaai - komen tot vouwhang
3	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien	3	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4	Achterzwaai en voorzwaai met 1/2 draai in	4	Achterzwaai en voorzwaai met 1/2 draai in
5	Voorzwaai met 1/2 draai uit	5	Voorzwaai met 1/2 draai uit
6	Voorzwaai met 1/2 draai neerspringen tot stand	6	Voorzwaai en salto achterover gehurkt