

<b>Sprong</b>		<i>2 sprongen, mogen dezelfde zijn</i>	
I	Plank + 60 cm vlak	(instap + pupillen)	
	Plank + 90 cm vlak	(jeugd/junior/senior)	
II	Minitramp + 60 cm vlak	(instap + pupillen)	
	Minitramp + 90 cm vlak	(jeugd/junior/senior)	
			D-score
I	Ophurken - rol v.o. tot stand - einde dikke mat streksprong af		3.30
II	Ophurken - rol v.o. tot stand - einde dikke mat streksprong af		2.80

<b>Brug ongelijk</b>			
	Basis		Keuze
1	Borstwaartsom met 1 been		
2	Voorover duikelen	<b>of</b>	2a Buikdraai achterover +0,30
3	Via vluchtige buighang komen tot stand		Indien 2a neerspringen tot stand +0,30
4	Ondersprong met 1 been		

<b>Lange mat</b>			
	Vanuit stand op het begin van de mat		Keuze
1		<b>of</b>	Radslag met 1/4 draai binnenwaarts tot schredestand - 1/2 draai in schredestand +0,30
2	Zweefstand op 1 been tot horizontaal 1 sec.	<b>of</b>	Zweefstand op 1 been tot horizontaal 2 sec. +0,30
3	Vluchtige handstand en terug tot schredestand		<i>(mag met beenwissel)</i>
4	Huppelpasjes tot het midden - 1/2 draai tot stand	<b>of</b>	Wisselopsprong - enkele pasjes - 1/2 draai sprong +0,30
5	Rol v.o. - streksprong		
6	Rol v.o. - streksprong tot stand	<b>of</b>	Rol v.o. met strekken en buigen knieën - streksprong tot stand +0,30

*(1/2 draai sprong is met afzet van 1 been)*

<b>Balk</b>			
	Vanuit dwarsstand op verhoging		Keuze
1	Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot schredestand 1 sec	<b>of</b>	Op verhoging voor de balk ophurken - 1/4 draai - schredestand - op balk komen tot schredestand +0,30
2	Gaan tot het midden van de balk		
3	1/4 draai - kleine spreidstand armen zijwaarts 1 sec - been aansluiten - 1/4 draai terug tot schredestand	<b>of</b>	Tenenstand 1 sec +0,30 - 1/4 draai - kleine spreidstand armen zijwaarts 2 sec +0,30 - been aansluiten - 1/4 draai terug tot schredestand
4	Streksprong		
5	Gaan in relevé tot het einde van de balk		
6	Streksprong af tot stand	<b>of</b>	Hurksprong af tot stand +0,30

<b>Ringen 2</b>		<b>(Voor)instap en jeugd 1</b>	
	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

<b>Ringen 1</b>		<b>Pupil 1 en Pupil 2</b>	
	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 en achterzwaai	3	Voorzwaai met 1/2 draai in
4	Neerspringen tot stand	4	Voorzwaai met 1/2 draai uit
		5	Voorzwaai en achterzwaai
		6	Neerspringen tot stand