

<b>Sprong</b>		<i>2 sprongen, mogen dezelfde zijn</i>	
I	Plank + dikke mat	(instap + pupillen)	
	Plank + dikke mat	(jeugd/junior/senior)	
II	Minitramp + dikke mat	(instap + pupillen)	
	Minitramp + dikke mat	(jeugd/junior/senior)	
			D-score
I	Streksprong tot stand - inhurken - rol v.o. tot stand		3.10
II	Streksprong tot stand - inhurken - rol v.o. tot stand		2.60

<b>Brug ongelijk</b>		
	Basis	Keuze
1	Opspringen tot steun	Borstwaartsom met 1 been +0,30
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
4	Ondersprong met 1 been	

<b>Lange mat</b>		
	Vanuit stand op het begin van de mat	Keuze
1		<i>of</i> Zweefstand op 1 been tot horizontaal 1 sec. komen tot schredestand +0,30
2		<i>of</i> Vluchtige handstand en terug tot schredestand +0,30 (mag met beenwissel)
3	Huppelpasjes tot het midden - 1/2 draaisprong tot stand	<i>of</i> Huppelpasjes tot het midden - 1/2 draai tot stand +0,30
4	Rol voorover	
5	Streksprong	
6	Rol voorover	
7	Streksprong tot stand	

*(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	
2	Gaan tot het midden van de balk	
3	Via schredestand in verende beweging naar hurkzit en weer komen tot schredestand	<i>of</i> 1/4 draai - kleine spreidstand armen zijwaarts 1 sec - been aansluiten - 1/4 draai terug tot schredestand +0,30
4		<i>of</i> Streksprong +0,30
5	Gaan in relevé tot het einde van de balk	
6	Streksprong af tot stand	

<b>Ringen 1</b>		<b>Instap</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