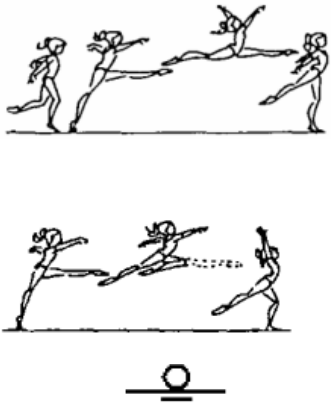
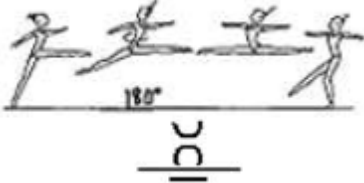
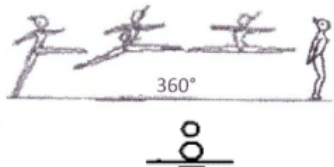


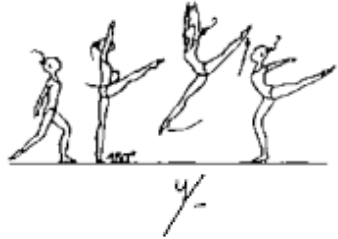
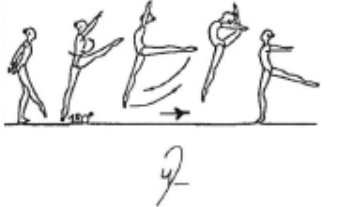
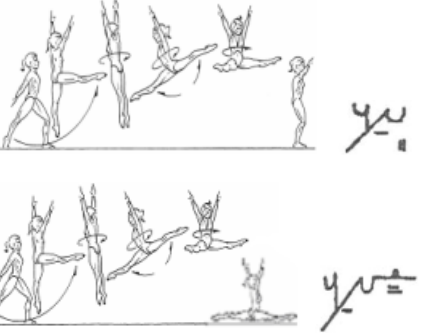
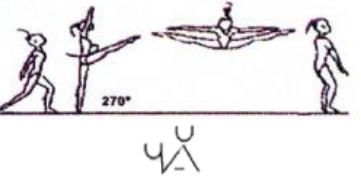
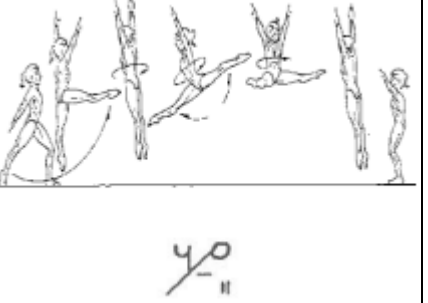
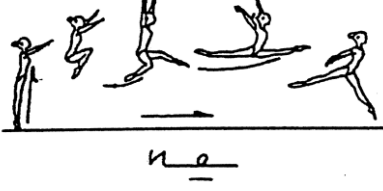
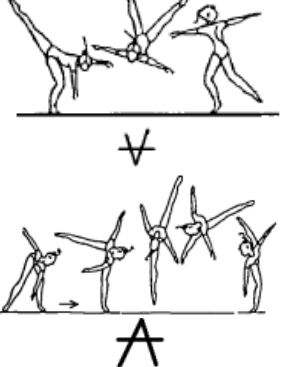
4. Vloer - Elementen

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>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

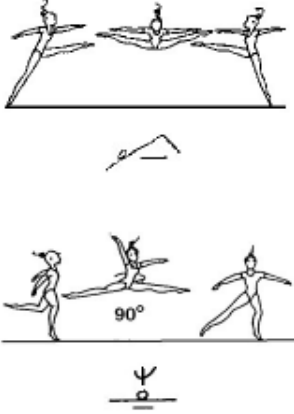

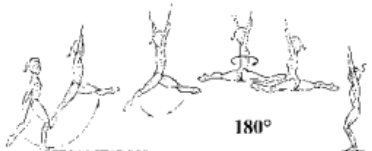
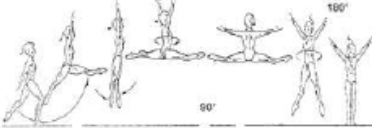

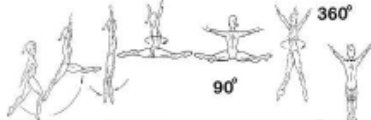


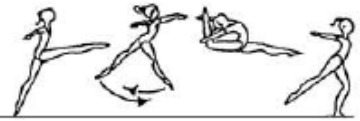
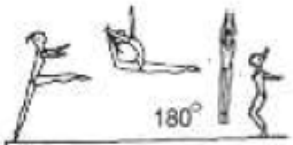
Vloer – Groep 1 - 1

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="1451 783 1944 890" 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>


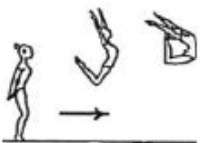





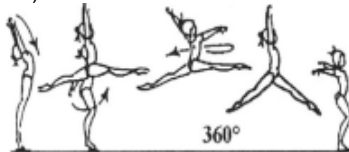
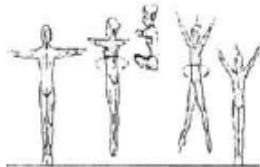
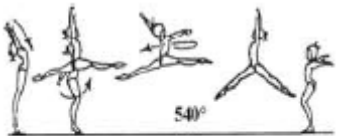
Vloer – Groep 1 – 2

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

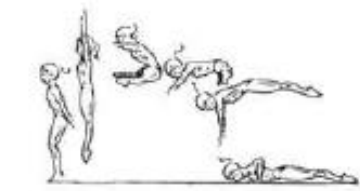
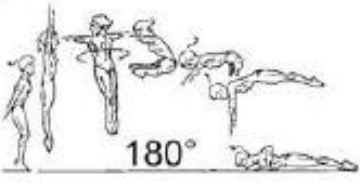
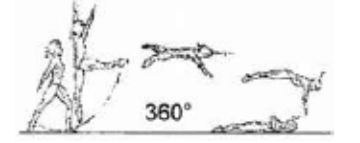
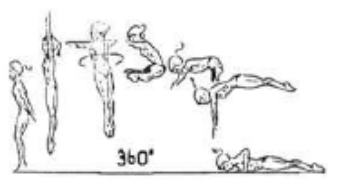
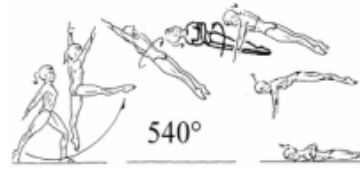
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*) Spagaatsprong voorwaarts met ¼ draai (90°) tot spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal) of zijwaartse spagaat – landing op één of beide benen</p> 	<p>1.204 Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel en ¼ draai (90°) tot zijwaartse spagaat of tot spreidhoekpositie (beide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

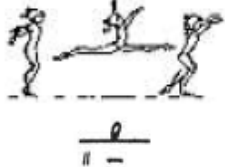
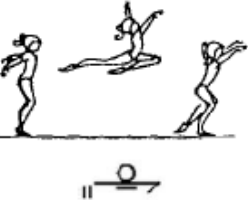
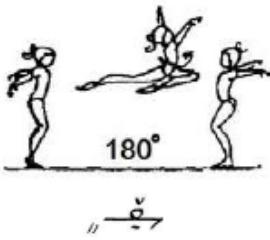



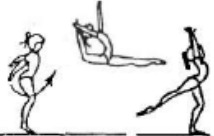

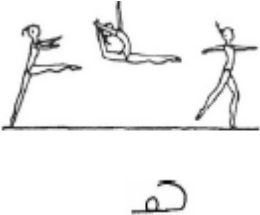
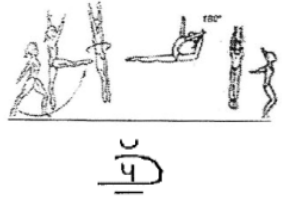
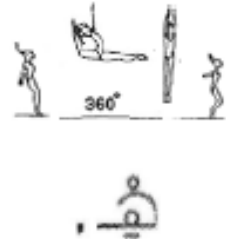

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Hoeksprong (heuphoek < 90°) met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Schaapsprong (bovenlichaam achterwaarts gebogen en hoofd achterover en de voeten bijna het hoofd rakend)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306 Hoeksprong (heuphoek < 90°) met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">0 V</p>	<p>1.406</p> <div 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 style="text-align: center;"> </p>	<p>1.207 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;"> </p> <p>Spagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180°) – afzet van beide benen</p>  <p style="text-align: center;"> </p>	<p>1.307 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p>Spagaatsprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) – afzet van beide benen</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p>1.407 (*) Spreidhoeksprong of spagaatsprong parallel met 1½ draai (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p>Spagaatsprong voorwaarts met 1½ draai (540°) – afzet van beide benen</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

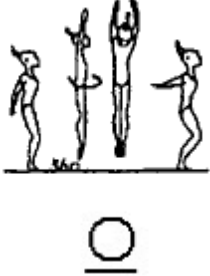
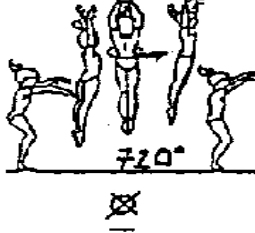


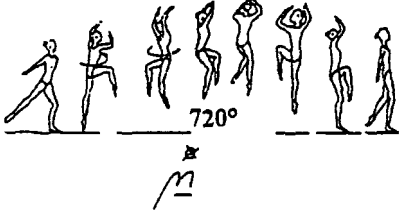
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal) of spagaatsprong parallel met landing tot ligsteun, ook met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p>Hup met 1/1 draai (360°) tot 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

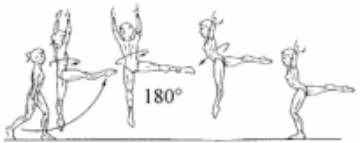









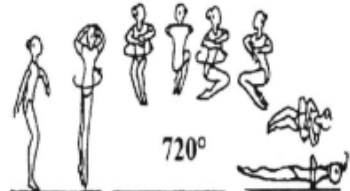

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Spagaatsprong voorwaarts (180° beenspreiding) - afzet van twee benen</p>  <p>Reesprong – afzet van twee benen</p>  <p>Reesprong met ½ draai (180°)</p>  <p>Sissone (180° beenspreiding in de diagonaal / 45° t.o.v. de vloer) met afzet van 2 voeten en landing op 1 voet</p> 	<p>1.209 (*) 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 1/2 (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

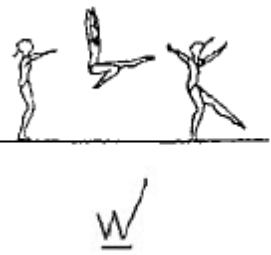
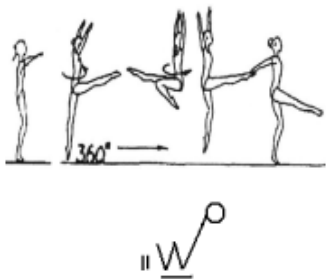
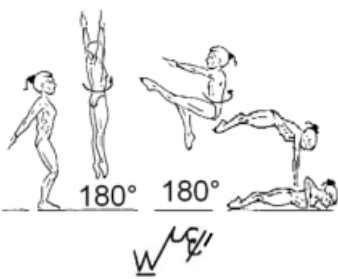
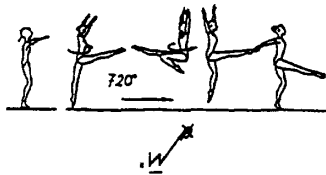
1.000- GYMNASTISCHE SPRONGEN

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>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>

1.000– GYMNASTISCHE SPRONGEN

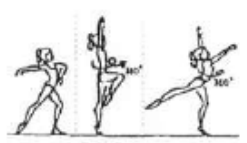
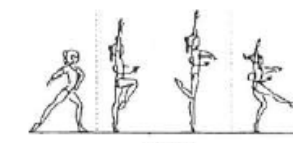
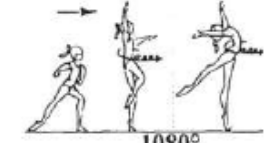
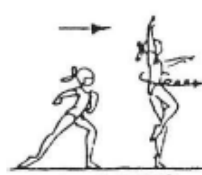
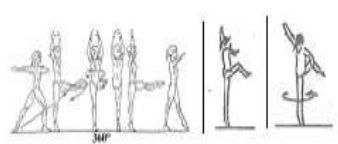
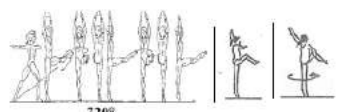
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Fouettésprong tot landing in arabesque (vrije been boven horizontaal)</p>  	<p>1.212 Sprong met ½ draai (180°), vrije been gedurende de draai gestrekt boven horizontaal</p>  	<p>1.312 Sprong met 1/1 draai (360°), vrije been gedurende de gehele draai gestrekt boven horizontaal</p>  	<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

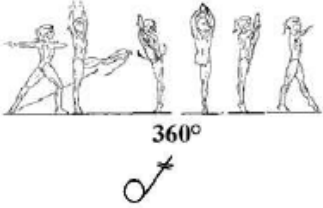
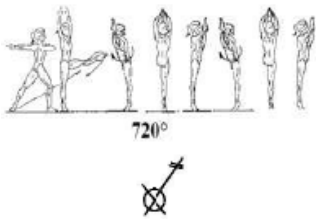
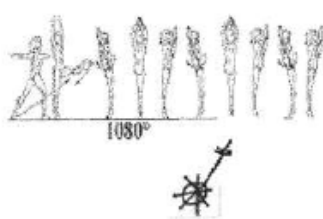
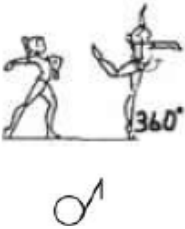

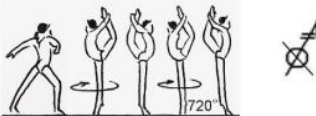
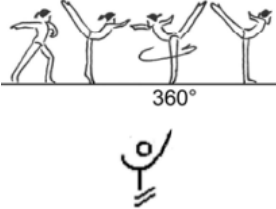
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hurkhoeksprong (één been gebogen en het andere been voorwaarts gestrekt, boven horizontaal met gesloten knieën)</p> 	<p>1.214 (*) Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°) - landing tot ligsteun</p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Hurkhoeksprong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



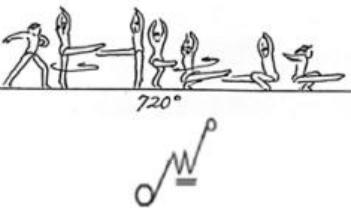
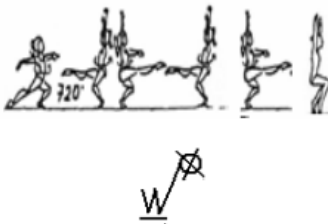
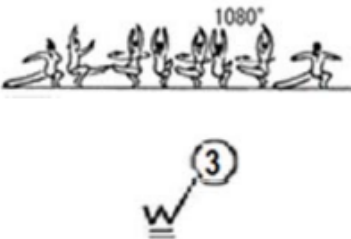

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 draai (360°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>2.201 2/1 draai (720°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze'</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>2.301 3/1 draai (1080°) op één been - vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 draai (1440°) op één been – vrije been onder de horizontaal naar keuze</p>  <p style="text-align: center;">1440°</p> <p style="text-align: center;">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, ook met vasthouden van het vrije been (standbeen en vrije been mogen gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</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, ook met vasthouden van het vrije been (standbeen en vrije been mogen gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

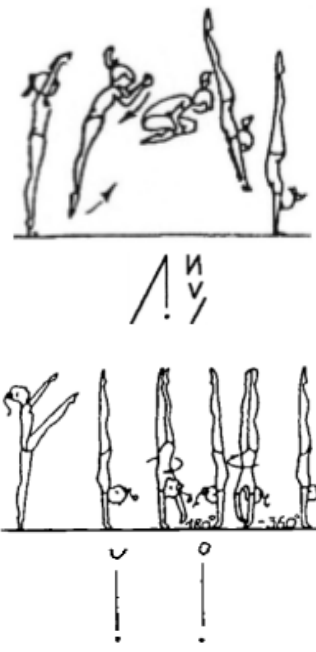
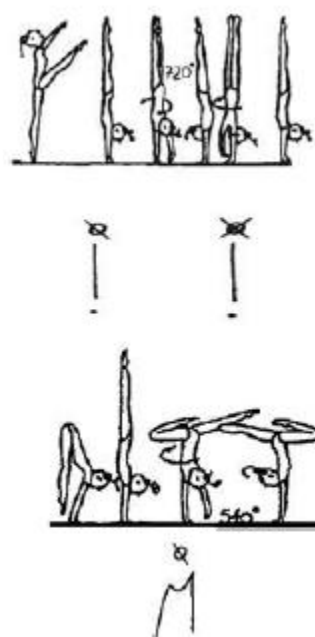
A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p>2.203 1/1 draai (360°) met het vrije been vastgehouden in 180° spagaatpositie gedurende de gehele draai</p> 	2.303	<p>2.403 2/1 draai (720°) met het vrije been vastgehouden in 180° spagaatpositie gedurende de gehele draai</p> 	<p>2.503 3/1 draai (1080°) met het vrije been vastgehouden 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

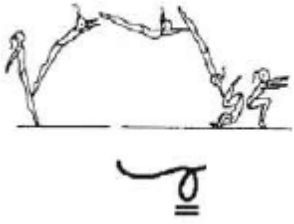
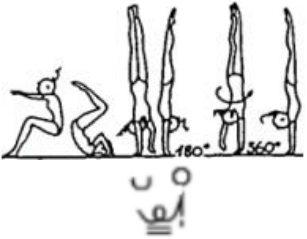
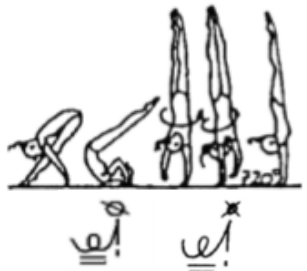
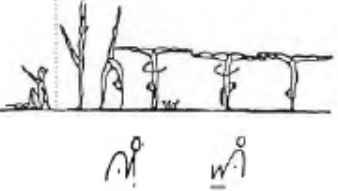
2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 1/1 duikdraai (360°) door standspagaat zonder aanraken van de vloer met de handen</p> 	<p>2.306</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<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> 	<p>2.607</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208 2/1 draai (720°) of meer op de rug in kiphouding (been - romphoek gesloten)</p> 	<p>2.308</p>	<p>2.309</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>



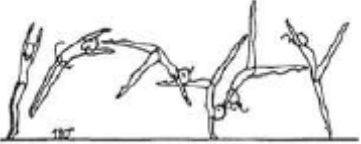
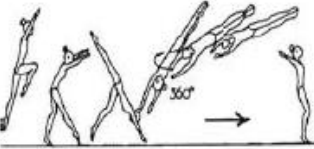


3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

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>

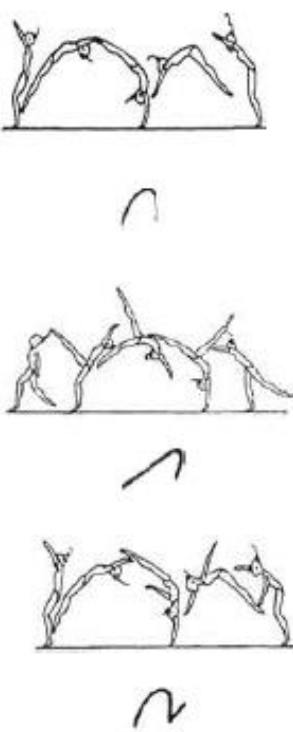

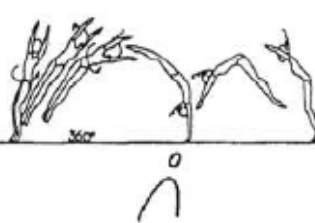
3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Hechtrol</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

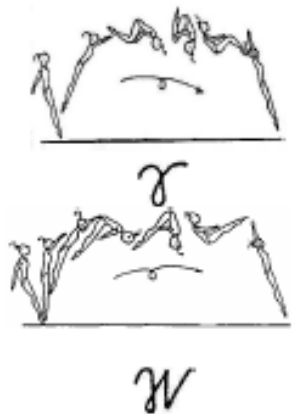
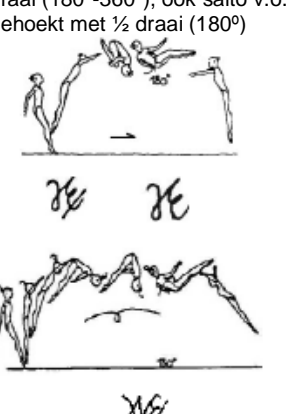
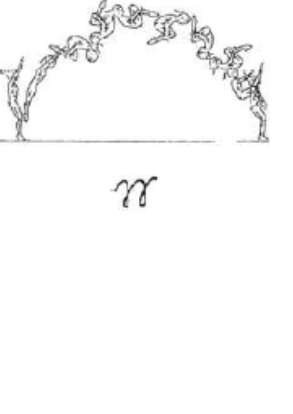

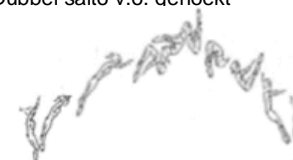
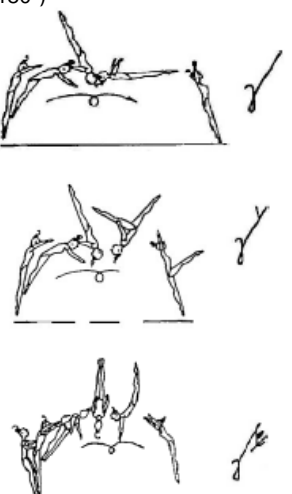
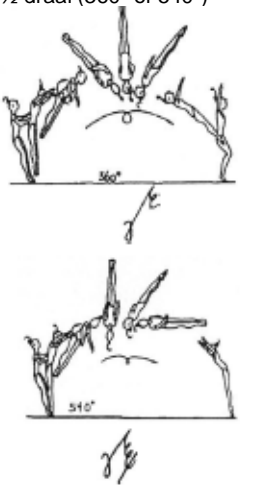
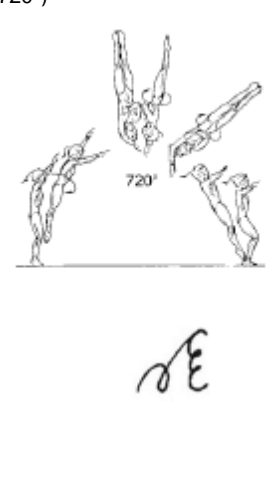
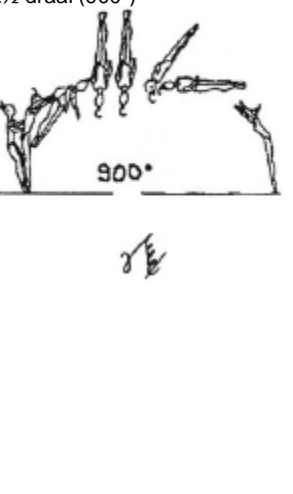
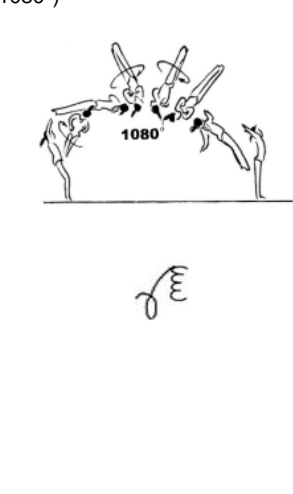
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Overslag v.o. - afzet van één been of overslag v.o. - afzet van beide benen - met of zonder hechtfase voor de steun van de handen - landing naar keuze</p>   <p>Sprong achterwaarts met ½ draai (180°) tot overslag v.o. (twistoverslag) - landing naar keuze</p> 	<p>3.205</p>	<p>3.305 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



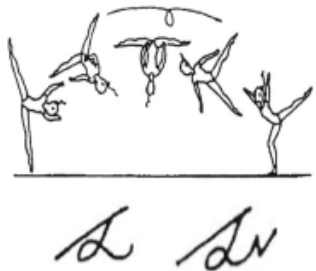
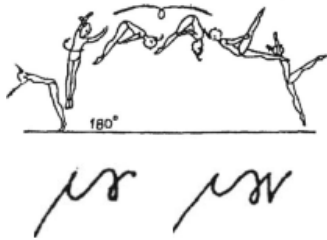
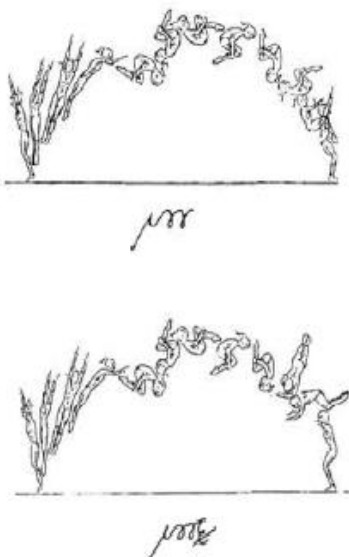
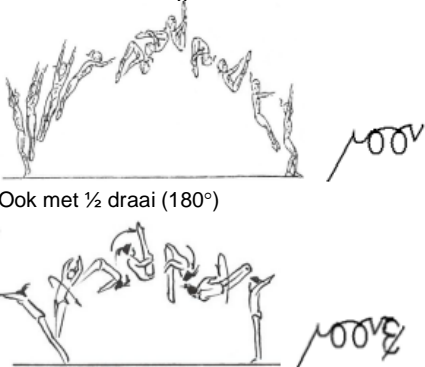

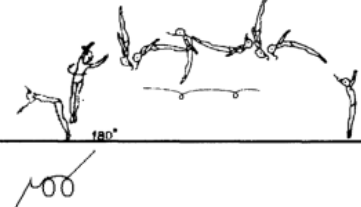
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Alle flik-flak- en Auerbach-flik-flak- variaties, ook met steun van één arm</p>  <p>Twist (afzet achterwaarts) met ¼ draai (90°) - vrije radslag - doorgaan met ¼ draai (90°) tot ligsteun</p> 	<p>3.207 Flik-flak met 1/1 draai (360°) voor de steun van de handen</p> 	<p>3.307</p>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

Vloer – Groep 3 - 4


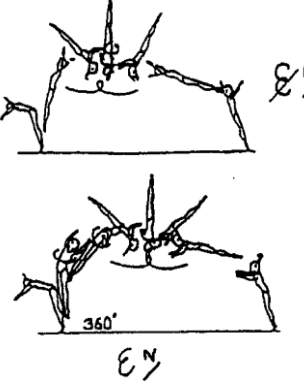
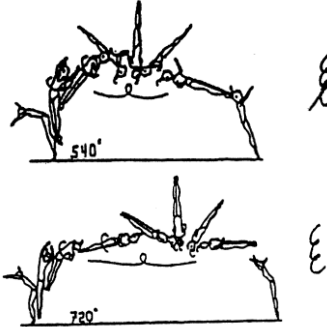
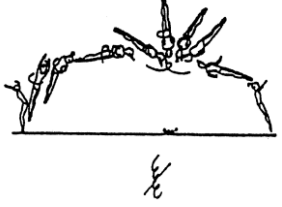
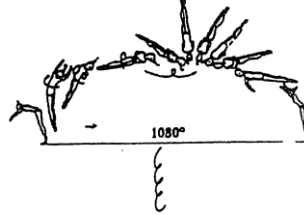
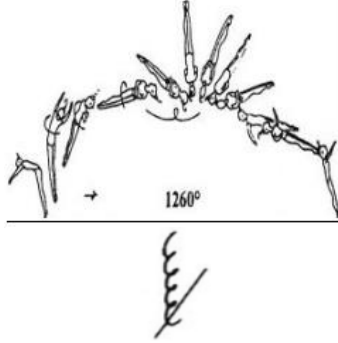



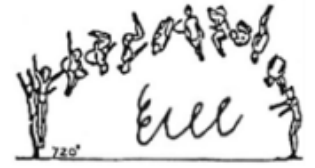
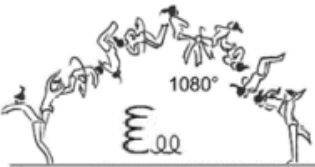
4.000 – SALTO'S V.O. EN ZIJWAARTS

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 1/2 of 1/1 draai (180°-360°), ook salto v.o. gehoekt met 1/2 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 1/2 draai (180°)</p>  <p>Dubbel salto v.o. gehoekt</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto v.o. gestrekt; ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>4.302 Salto v.o. gestrekt met 1/1 of 1 1/2 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 2 1/2 draai (900°)</p> 	<p>4.602 Salto v.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p> 

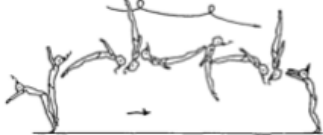
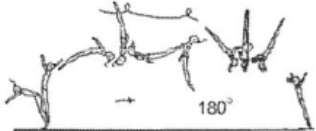
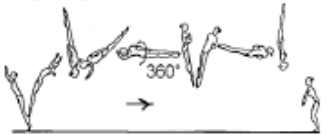


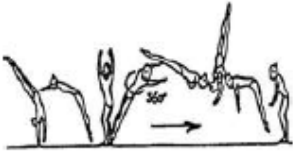
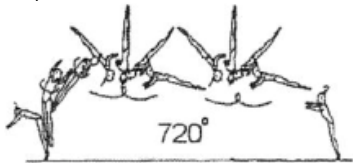
4.000 – SALTO'S V.O. EN ZIJWAARTS

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>4.604</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.

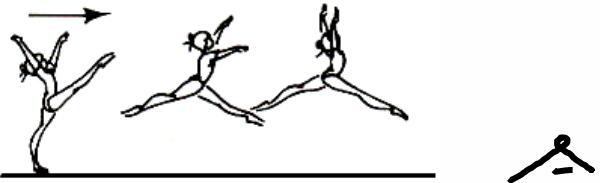
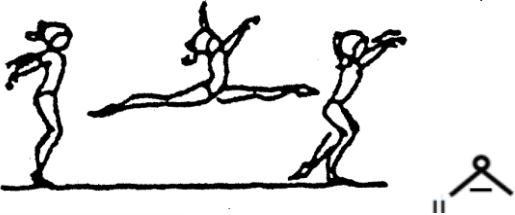
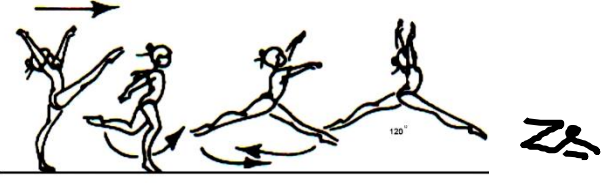
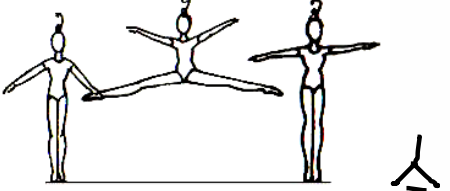

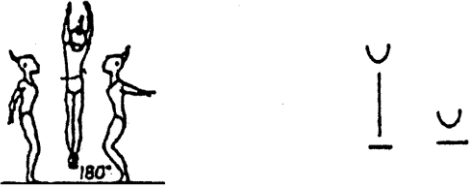

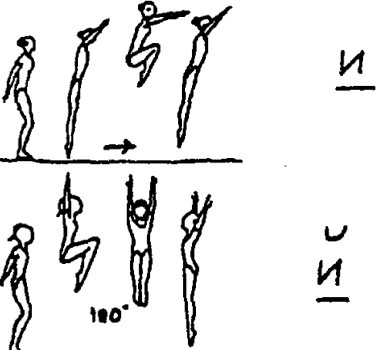
A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101 Salto a.o. gehurkt, gehoekt, gestrekt</p> 	<p>5.201 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met ½ of 1/1 draai (180° of 360°)</p> 	<p>5.301 Salto a.o. gestrekt met 1½ of 2/1 draai (540° of 720°)</p> 	<p>5.401 Salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p> 	<p>5.501 Salto a.o. gestrekt 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>1.011 Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen</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

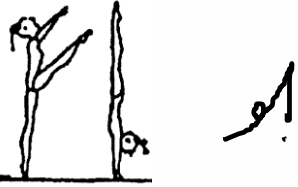

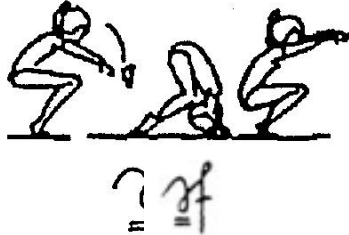
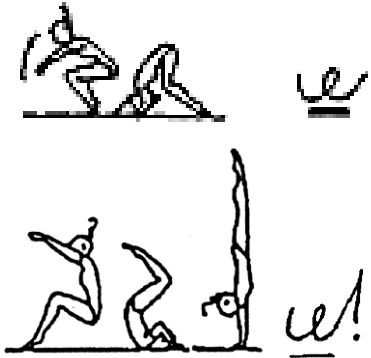
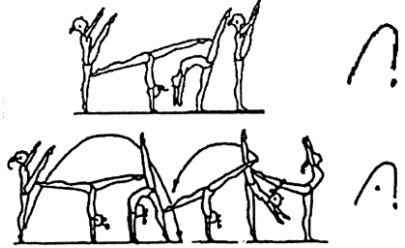
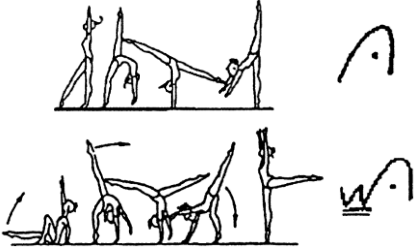
2.001

½ draai (180°) op 1 been - vrije been in passé

Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



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> 	

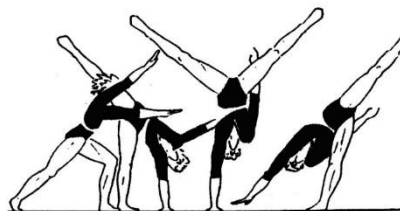
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

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 juli 2022 naar versie oktober 2022 – publicatiedatum 19 oktober 2022

- Balk – groep 2: Element 2.504 → onjuiste elementbeschrijving; spagaatsprong voorwaarts is gewijzigd in tour jeté met extra 1/2 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.