





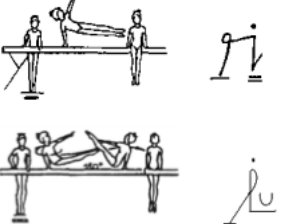
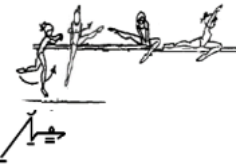
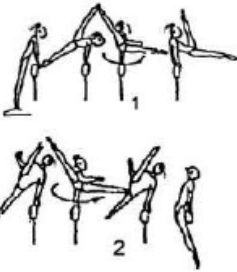

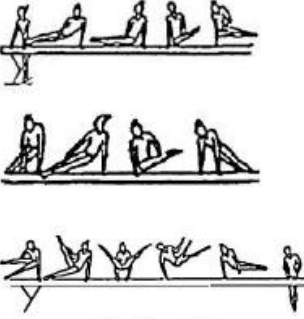



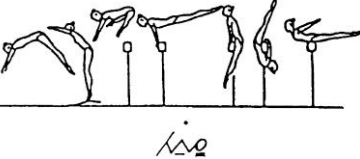
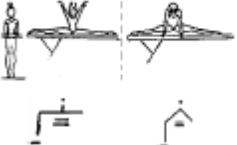
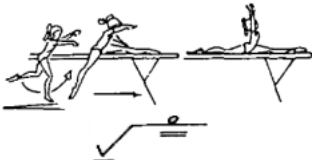
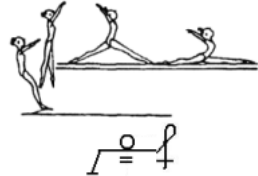
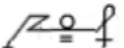
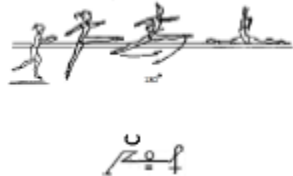
3. Balk – Elementen

1.000 – OPSPRONGEN

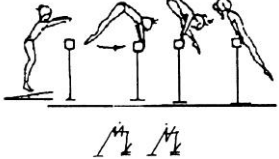






A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Vrij opspringen tot stand op 1 been – afzet vanaf één been – arabesque houding moet aangegeven worden (been minimaal op horizontaal)</p> 	<p>1.201 (D) Spagaatsprong voorwaarts (180°)</p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Spagaatsprong v.w. met beenwissel (beenzwaai vrije been 45°) 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>1.403 Drie vliegende scharen</p>  <p>Twee kringflanken gevolgd door kringspreiden</p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

(D) = moet geteld worden als Dans Element


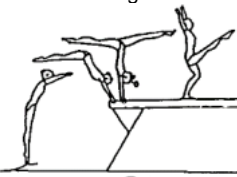
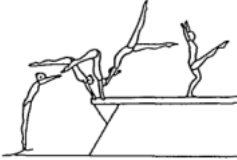
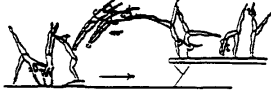
1.000 – OPSPRONGEN

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 parallelspagaat - 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 parallelspagaat 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>

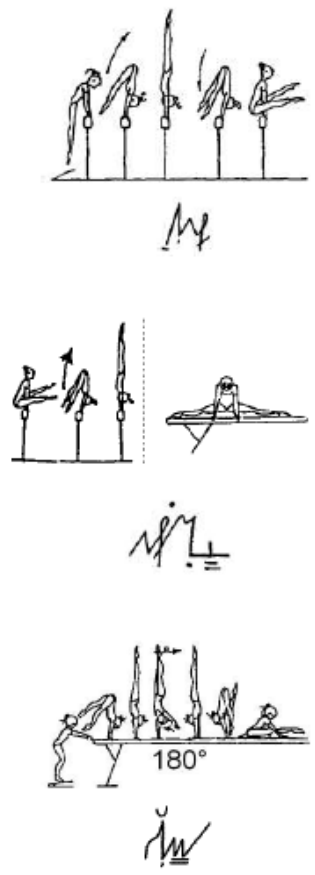
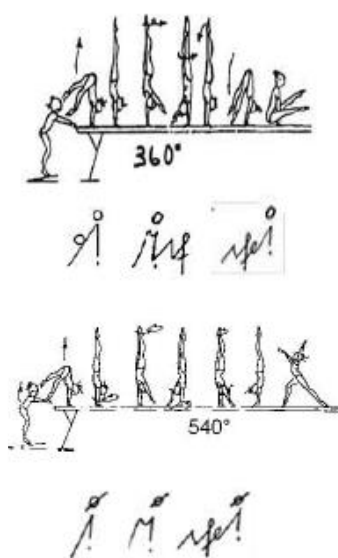
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Vanuit parallelstand voorlings – overhurken of overhoeken tot steun ruglings</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>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>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

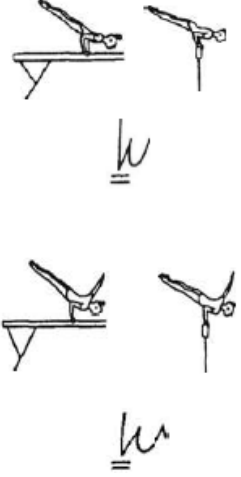
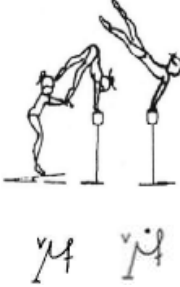

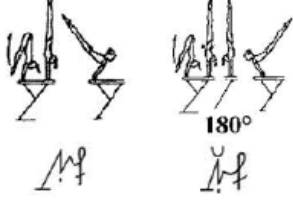
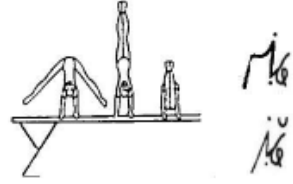
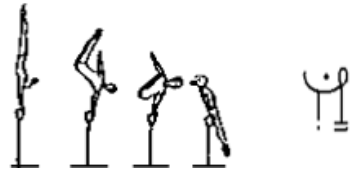
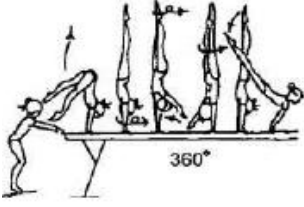
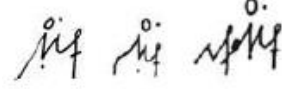
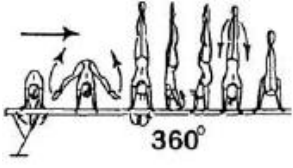

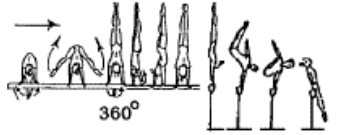
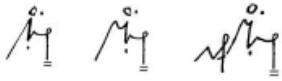
1.000 – OPSPRONGEN

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>M</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>M</p>

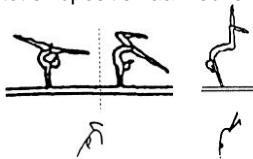
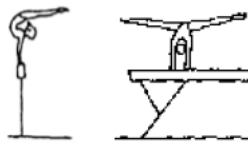

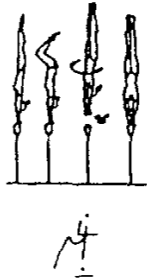
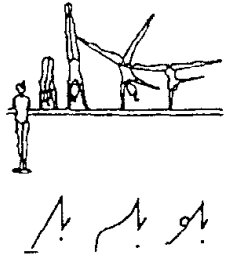
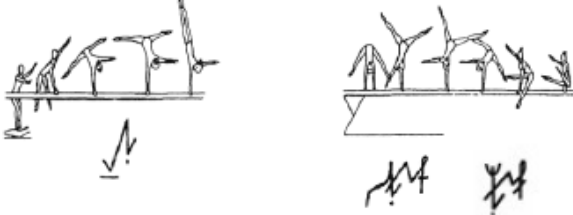
1.000 – OPSPRONGEN

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>


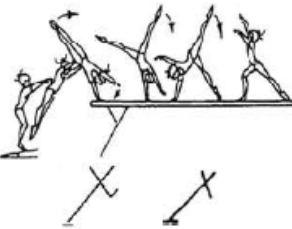
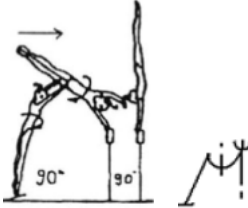

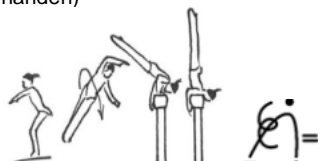
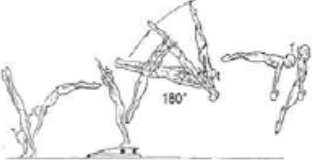
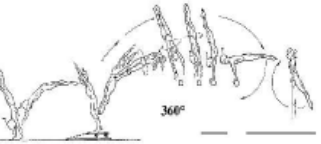
1.000 – OPSPRONGEN

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>

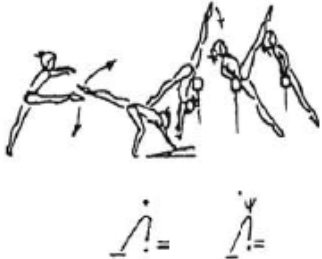
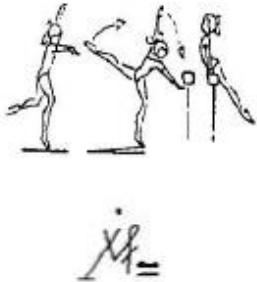
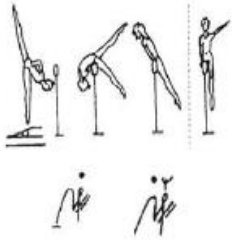
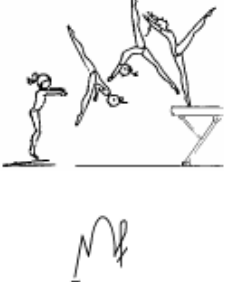
1.000 – OPSPRONGEN

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>	

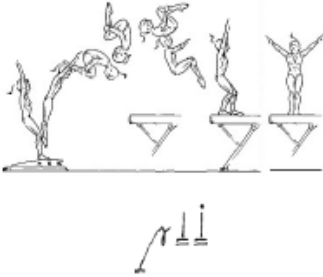
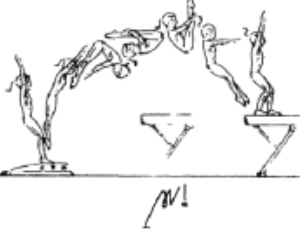

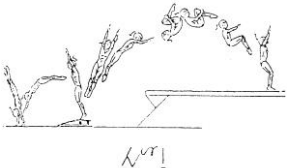
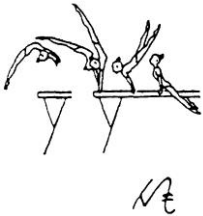
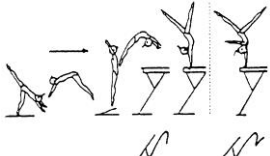
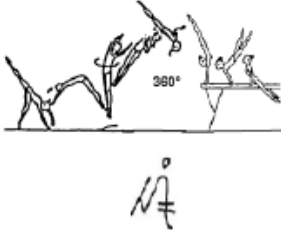
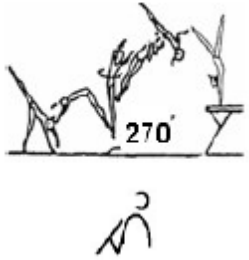
1.000 – OPSPRONGEN

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> 

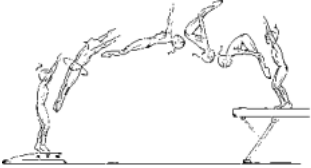
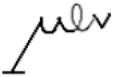
1.000 - OPSPRONGEN

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>

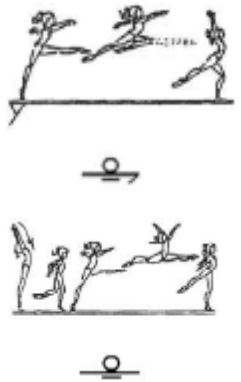
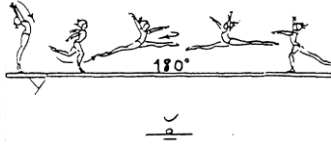
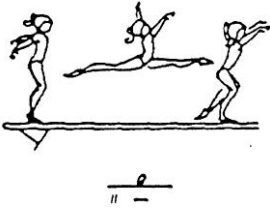
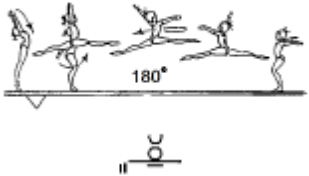
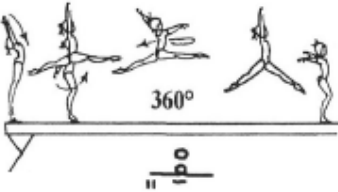
1.000 – OPSPRONGEN

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

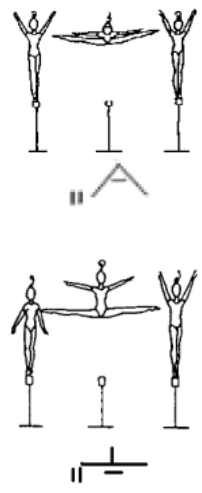
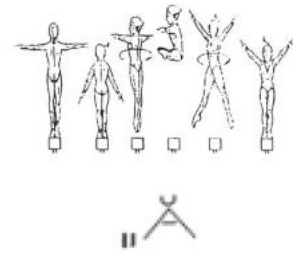

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p data-bbox="1798 240 2116 316">1.619 Sprong voorwaarts met ½ draai (180°) - salto a.o. gehoekt</p>  

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

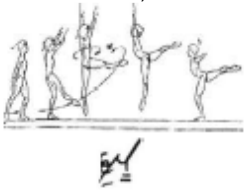
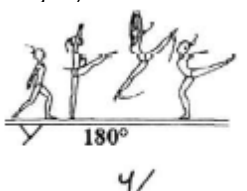
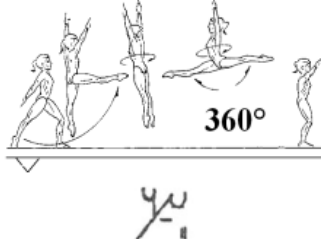


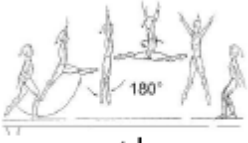

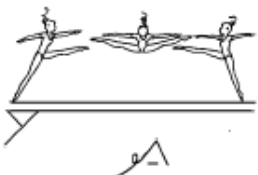

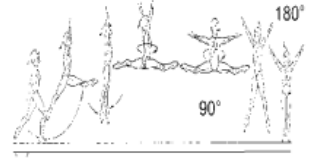
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Loospagaatsprong voorwaarts met afzet van 1 been (180° beenspreiding)</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Spagaatsprong voorwaarts met ½ draai (180°), met afzet van 1 been</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Spagaatsprong (180° beenspreiding) met afzet van 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)

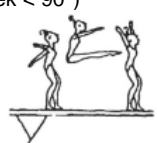
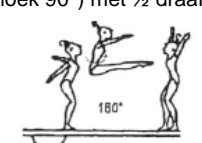
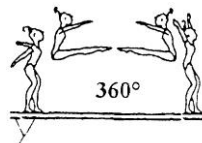
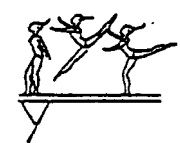


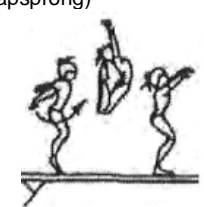

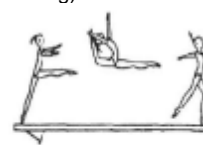
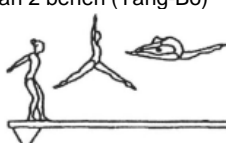
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

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 292 2101 387" 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 579 2101 730" 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>


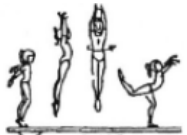
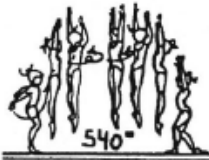


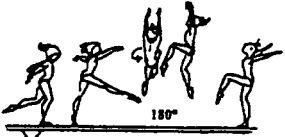

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

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>


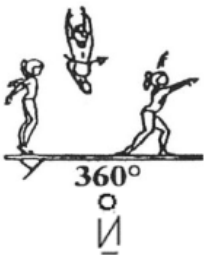

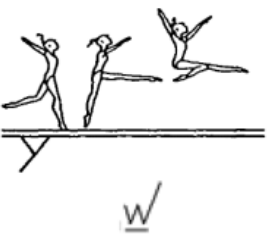
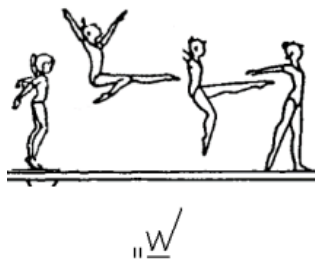
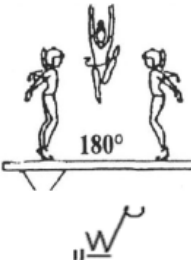
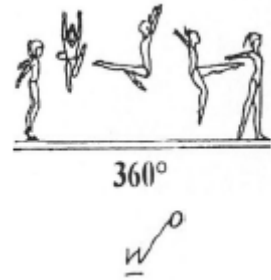
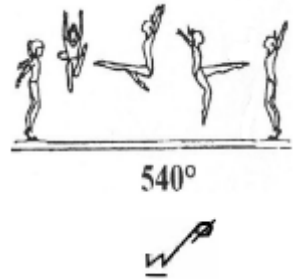
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

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>					

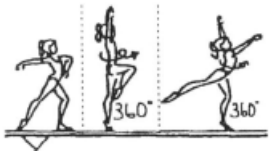

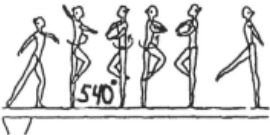



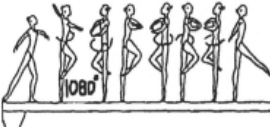



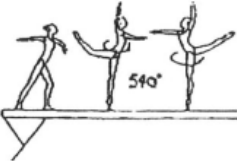

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

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 style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>Streksprong met 1/1 (360°) vanuit dwarsstand</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">O</p>	<p>2.309</p>	<p>2.409 Streksprong met 1½ draai (540°) vanuit dwarsstand</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">Ø</p>	<p>2.509</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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 style="text-align: center;">M</p> <p>Schaarsprong (benen boven horizontaal)</p>  <p style="text-align: center;">≡</p>	<p>2.210 Kattensprong met ½ draai (180°) (knieën na elkaar boven horizontaal)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.310 Kattensprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

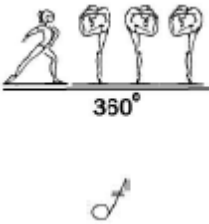
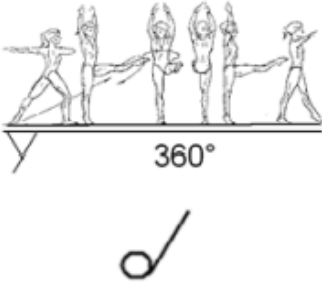
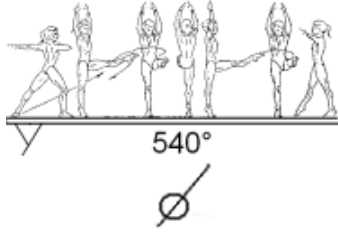
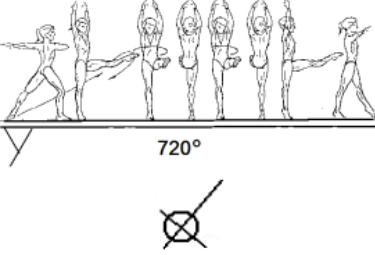
2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

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>

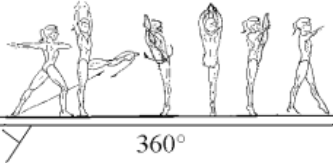



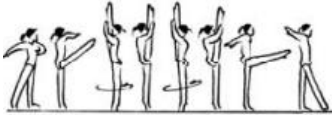

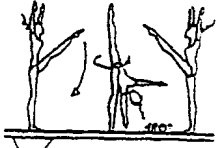

3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

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 style="text-align: center;"></p>	<p>3.201 1½ draai (540°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p>  <p style="text-align: center;"></p>	<p>3.301</p>	<p>3.401 2/1 draai (720°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p>  <p style="text-align: center;"></p>	<p>3.501 3/1 draai (1080°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal</p>  <p style="text-align: center;"></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 style="text-align: center;"></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 style="text-align: center;"></p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

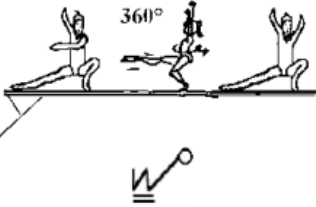
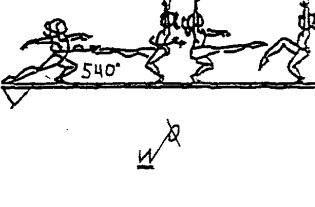
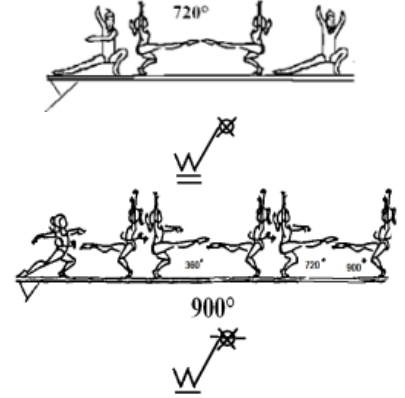
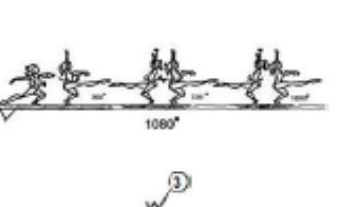


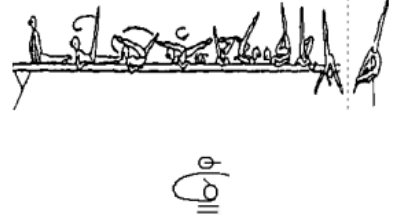
3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403 1/1 draai (360°) met het vrije been achterwaarts met beide handen vastgehouden</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<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> 	3.604





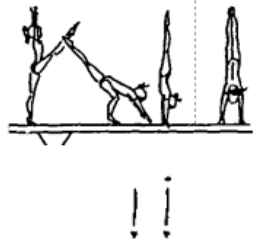
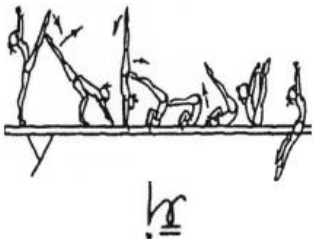
3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

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  <p style="text-align: center;">360°</p> 	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  <p style="text-align: center;">540°</p> 	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  <p style="text-align: center;">720°</p> 	3.605
3.106	3.206 ½ duikdraai (180°) via standspagaat (180° beenspreiding) met/zonder vluchtig aanraken van de balk met 1 hand  <p style="text-align: center;">↓</p>	3.306	3.406 1/1 duikdraai (360°) via standspagaat (180° beenspreiding) met/zonder vluchtig aanraken van de balk met 1 hand  <p style="text-align: center;">↓</p>	3.506	3.606



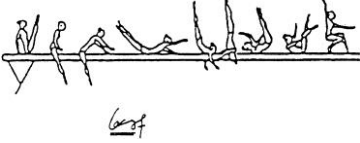

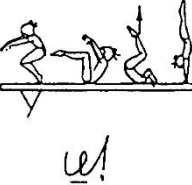
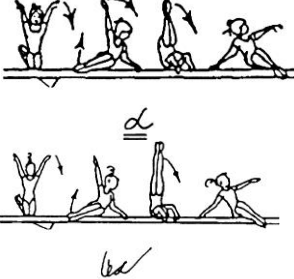
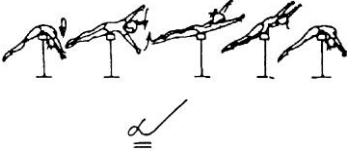
3.000 – GYMNASISCHE DRAAIEN

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

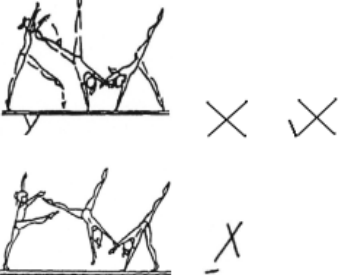

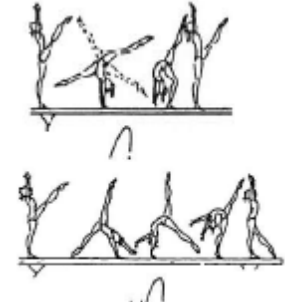

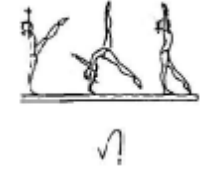
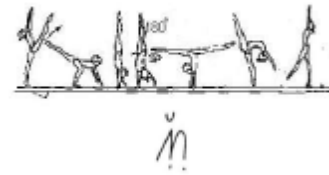

4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

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>

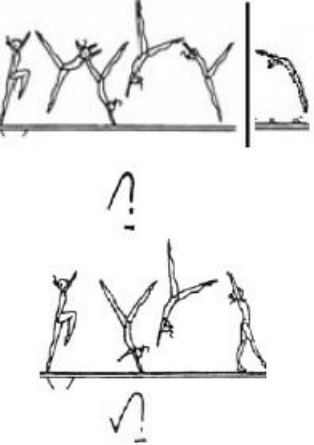
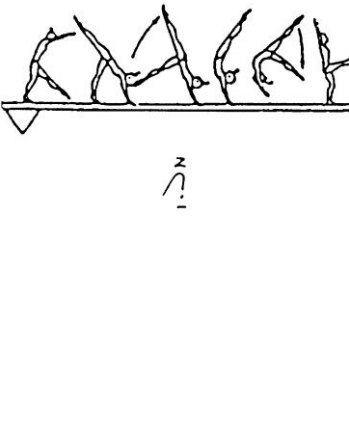
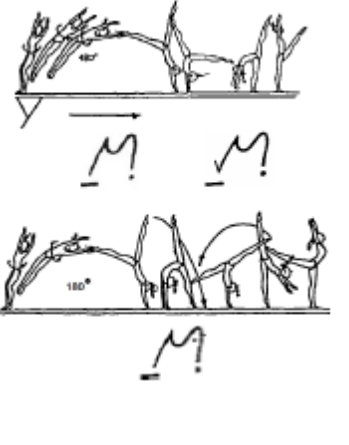
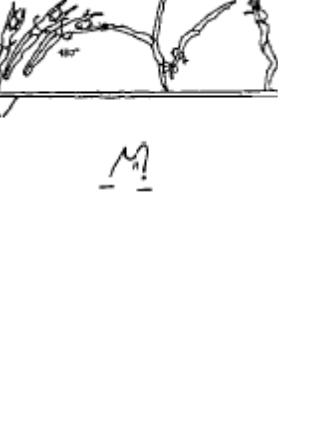
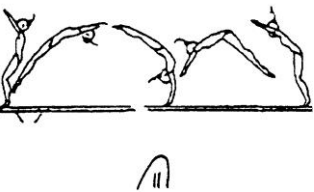
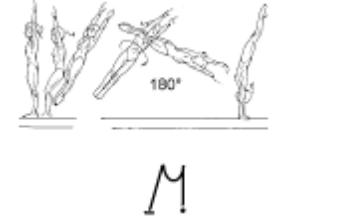
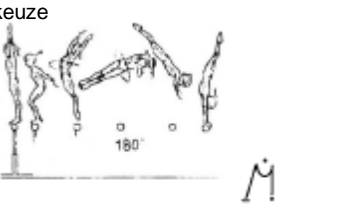
4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

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>

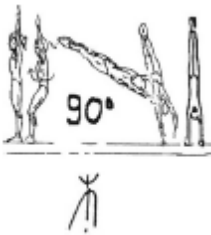
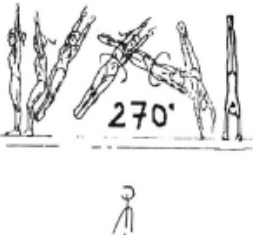




4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

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>

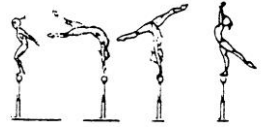
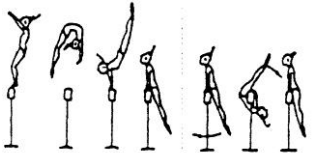
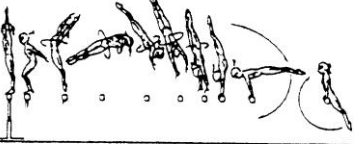


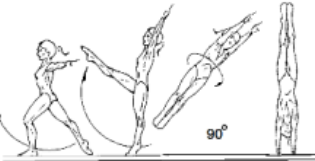

5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN

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>

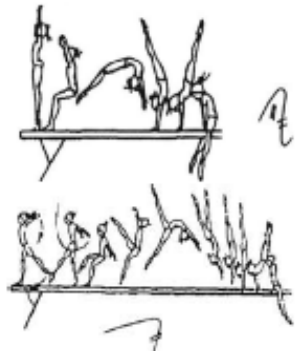
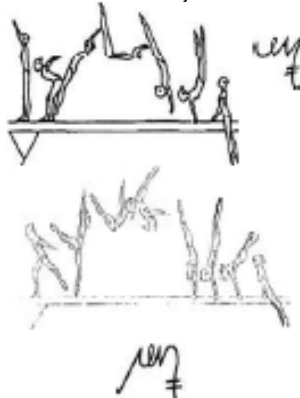
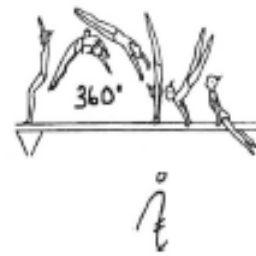
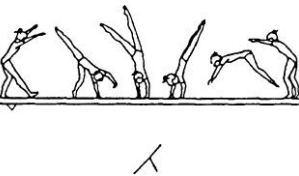
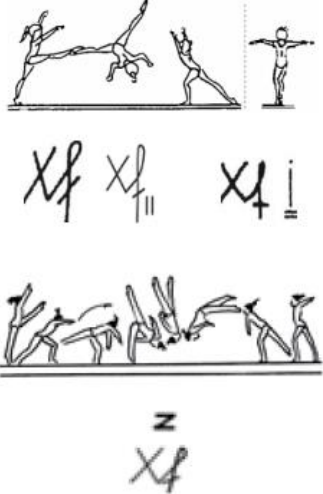
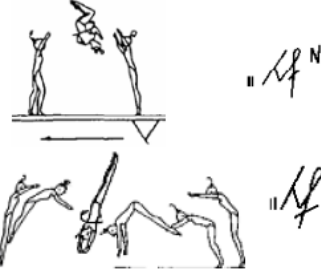
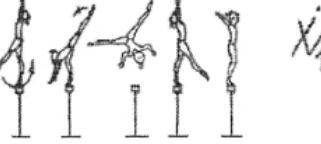
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

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>

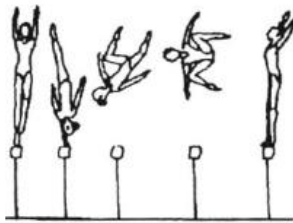
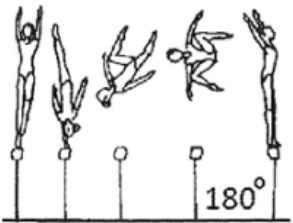
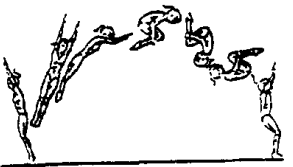

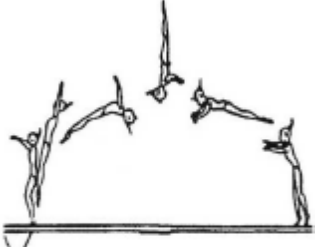
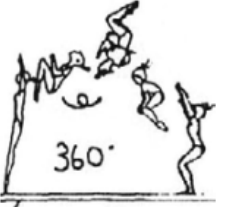
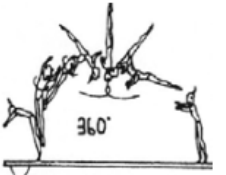
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

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>

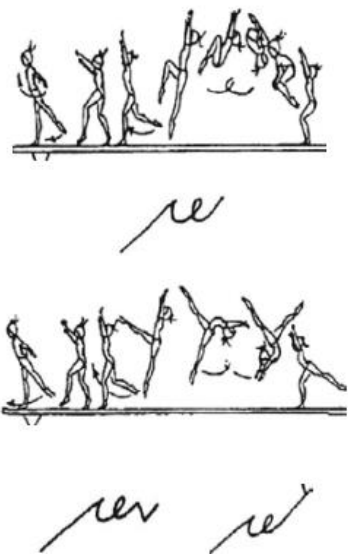

5.000 – ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

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


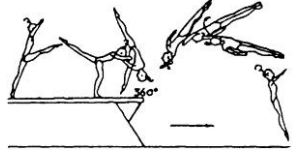

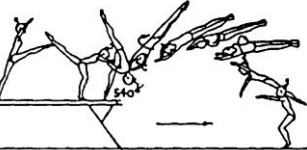

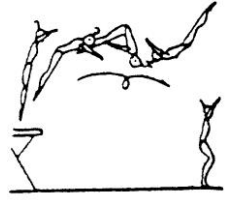
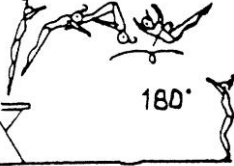
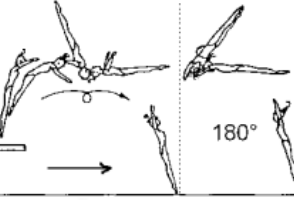


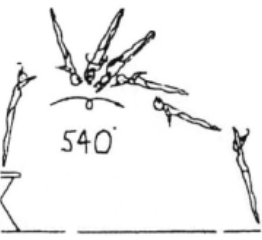
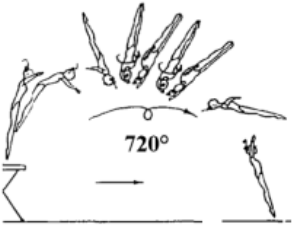
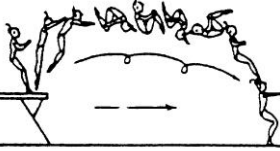
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN

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>

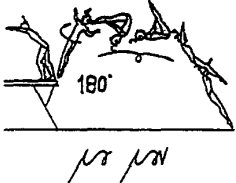
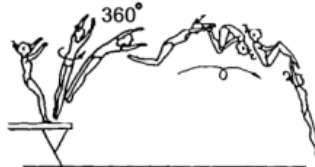
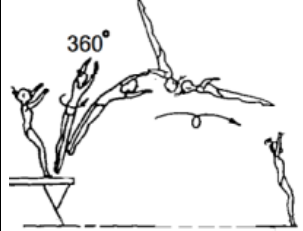


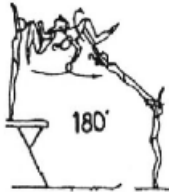
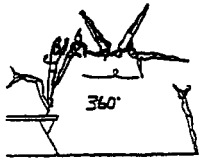
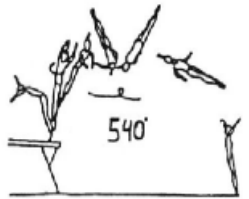
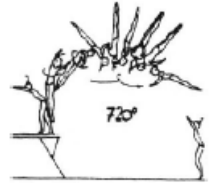
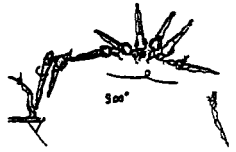
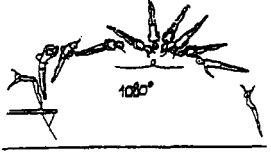
5.000 – ACROBATISCHE VLUCHTELEMENTEN

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> 

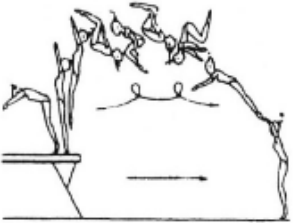

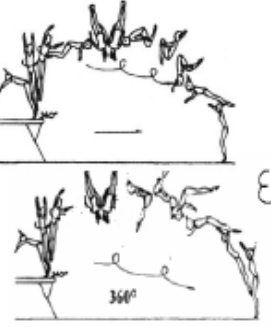
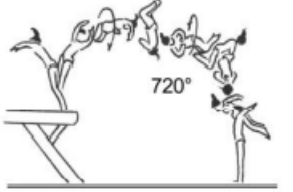
6.000 - AFSPRONGEN

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>


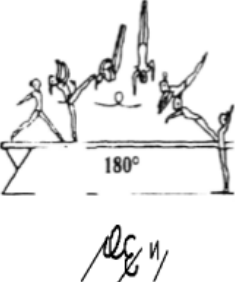

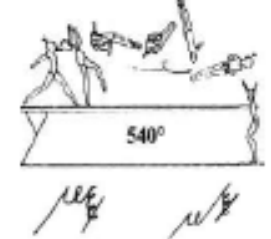
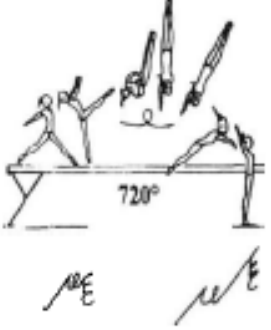
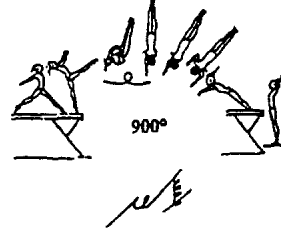
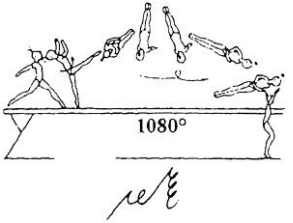
6.000 – AFSPRONGEN

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>Handwritten notation: <i>180°</i></p>	<p>6.303 Streksprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) en salto v.o. gehurkt, of gehoekt</p>  <p>Handwritten notation: <i>360°</i></p>	<p>6.403 Streksprong voorwaarts met 1/1 draai (360°) en salto v.o. gestrekt</p>  <p>Handwritten notation: <i>360°</i></p>	<p>6.503</p>	<p>6.603 6.703 Dubbele twistalto v.o. gehurkt</p>  <p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>6.104 Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>  <p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>	<p>6.204 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>360°</i></p>	<p>6.304 Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1½ draai (540°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>540°</i></p> <p>Salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>720°</i></p>	<p>6.404 Salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>900°</i></p>	<p>6.504</p>	<p>6.604 Salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>1080°</i></p>



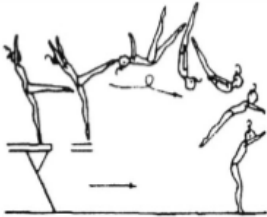
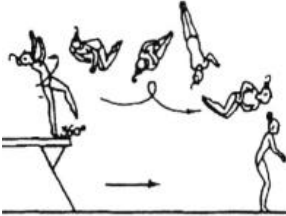
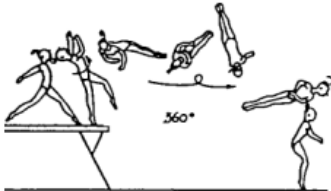

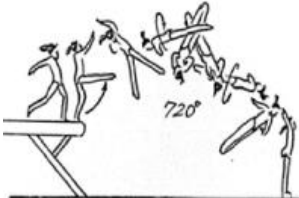
6.000 – AFSPRONGEN

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>lll</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>lll^M</p> <p>360°</p> <p>6.805 Dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>720°</p> <p>lll</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>6.206 Auerbach salto gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°) aan de zijkant van de balk</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>6.406 Auerbach salto gestrekt met 2½ draai (900°) aan de zijkant van de balk</p> 	<p>6.506</p>	<p>6.606 Auerbach salto gestrekt met 3/1 draai (1080°) aan de zijkant van de balk</p> 

6.000 – AFSPRONGEN

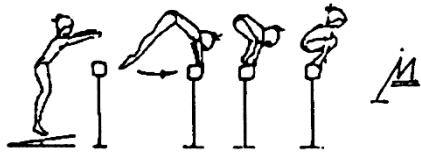
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Auerbach salto gehurkt of gehoekt aan punt van de balk</p>  	<p>6.307 Auerbach salto gestrekt met gesloten benen aan de punt van de balk</p>  <p>Auerbach salto gehurkt met 1/1 draai (360°) aan de punt van de balk</p> 	<p>6.407 Auerbach salto gestrekt met 1/1 draai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

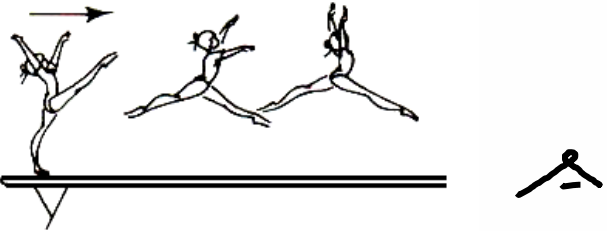
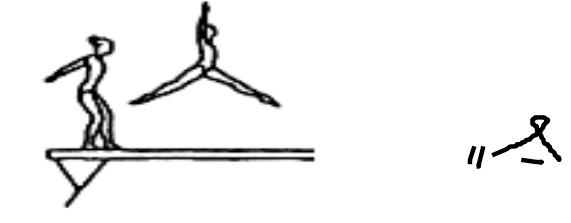
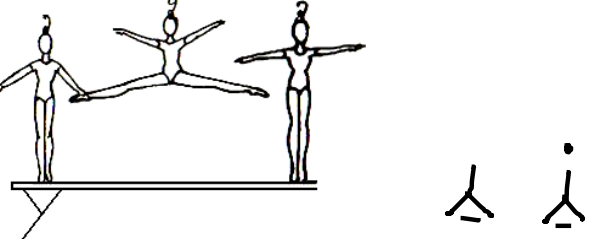

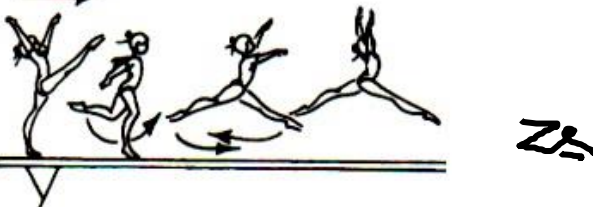
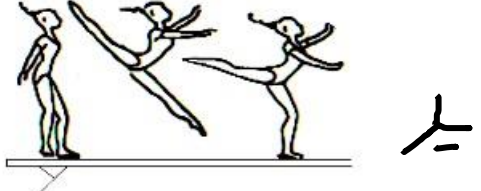

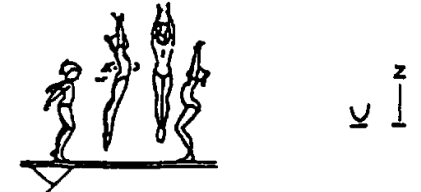
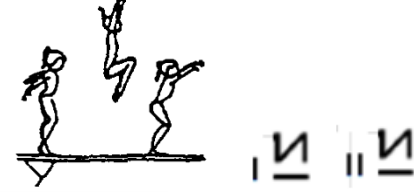
1.006

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



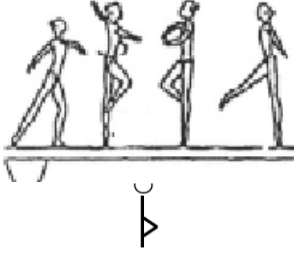
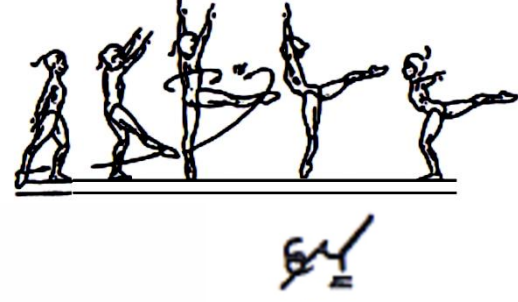
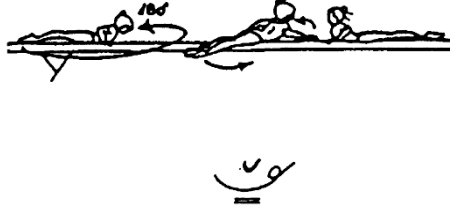
Balk – TA - Groep 1 – 1

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

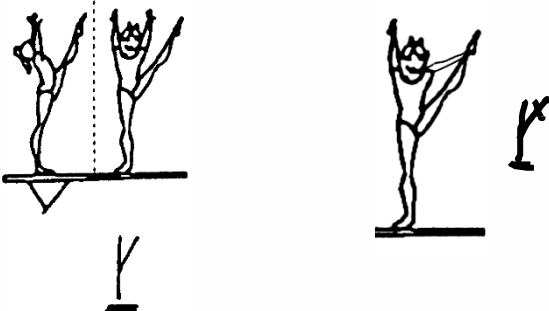
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

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



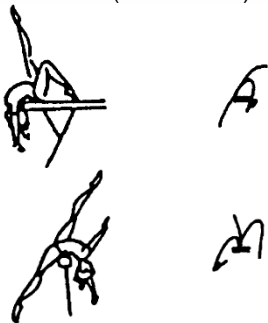
4.002

Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun, 1 seconde vast houden



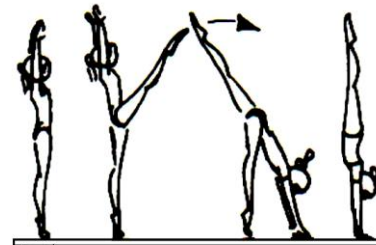
4.003 (D)

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°)

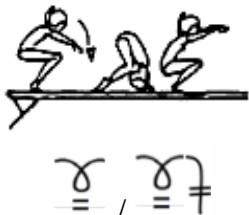


Balk – TA - Groep 4 – 1

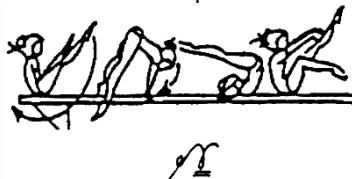
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.005

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

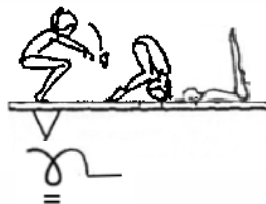


Idem rol voorover vanuit achteropzwaai

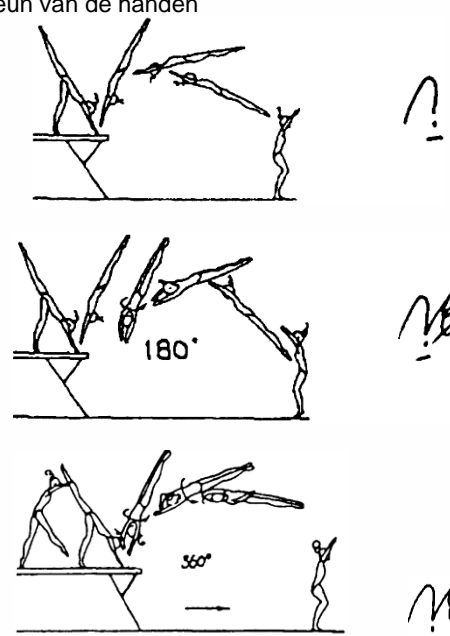
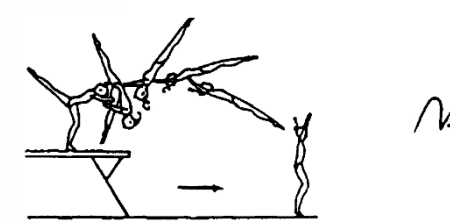
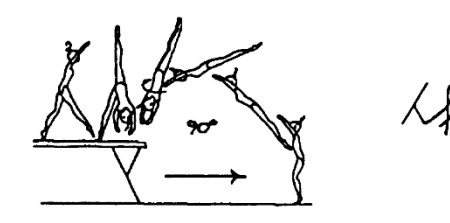
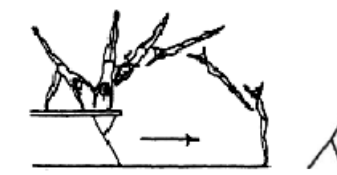
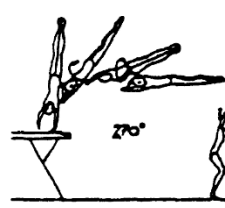



Klemrol

Geldt alleen voor supplement 6 & 7



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN

<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>, <i>Ne</i></p>	<p>6.001 Vrije overslag voorover</p>  <p>Handwritten note: <i>Ne</i></p> <p>Vrije arabier</p>  <p>Handwritten note: <i>Ne</i></p>	<p>6.001 Arabier af</p>  <p>Handwritten note: <i>X</i></p> <p>Idem met ¾ draai (270°)</p>  <p>Handwritten note: <i>XW</i></p>
<p>6.001 Streksprong af Geldt alleen voor supplement 6 & 7</p>  <p>Handwritten note: <i>!</i></p>		