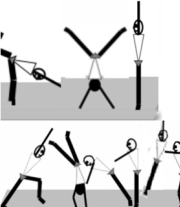
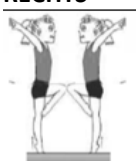
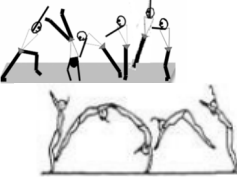
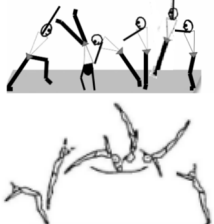




Turn en speldag 2023 dames Vloer



Nivo 5: Kies uit iedere kolom 1 element.

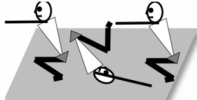
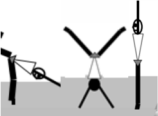
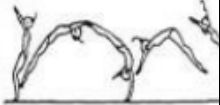
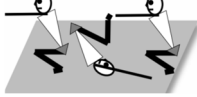
Element 1 +2	Element 3 (+8)	Element 4	Element 5		Element 6	Element 7	SE-Waarde
Radslag- Arabier (geen hup ertussen) 	Loopsprong  DIRECT gevolgd door Kattesprong  OF Hele draai sprong  OF Hurksprong 	halve draai op LINKS  DIRECT halve draai op RECHTS 	Handstand 1 sec. 	Halve draai	(Loop) Overslag MET plank 	Rol achterover 	0.50
Arabier- flicflac  OF Arabier HURKsalto 			Boogje voorover  OF Boogje achterover  OF Tik-Tak 		(Loop) Overslag ZONDER plank 	Stutrol tot ligsteun of hurkzit 	(0.50)+0.30 bonus



Turn en speldag 2023 dames Vloer



Nivo 6: Kies uit iedere kolom 1 element.

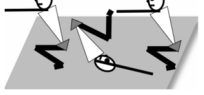
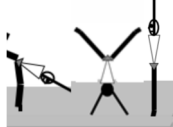
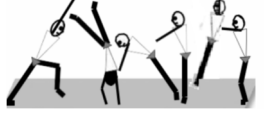
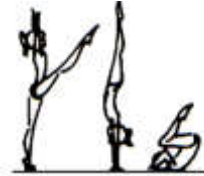
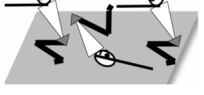
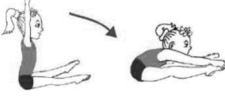
Element 1 (+evt 9)	Element 2 +3	Element 4	Element 5	Element 6	Element 7	Element 8	SE-Waarde
Voorhup-arabier-kaats 	Loopsprong  DIRECT gevolgd door: Kattesprong  OF Hele draai sprong  OF Hurksprong 		Vluchtige Handstand  OF Handstanddoorrol 	HALVE DRAAI (op 1 been, of twee benen) – Geen waarde Gevolgd door: (Loop)Overslag 	Rol achterover 		0.50
Radslag- Arabier (geen hup ertussen)  OF Arabier- flicflac  		Streksprong halve draai L  DIRECT gevolgd door Streksprong halve draai R 	Handstand 1 sec. 		Rol achterover MET GESTREKTE ARMEN 	Schredezit  OF Spreidzit of split  OF Spagaat  OF Boogje uitduwen 	(0.50)+0.30 bonus



Turn en speldag 2023 dames Vloer



Nivo 7: Kies uit iedere kolom 1 element.

Element 1 (+7)	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	SE-Waarde
Voorhup-arabier-kaats 	Loopsprong 	Halve draai op 1 been  OF Streksprong halve draai 	Vluchtige Handstand  OF Handstanddoorrol 	Rol achterover 		0.50
Radslag- Arabier (geen hup ertussen)  OF Arabier- flicflac  OF Loopoverslag – Arabier   			Handstand 1 sec.  OF Handstanddoorrol waarbij de handstand 1 seconde wordt vastgehouden 	Rol achterover MET GESTREKTE ARMEN 	Schredezit  OF Spreidzit of split  OF Spagaat  OF Boogje uitduwen 	(0.50)+0.30 bonus