SPRONG

NIVEAU 10 (trampoline, kast, landingsmat)

Sprong 1

OEFENING : D-SCORE = **4.50 pt.**
1. Handstand overslag

Sprong 2

OEFENING : D-SCORE = **4.50 pt.**
1. Arabier

Of

OEFENING : D-SCORE = **4.80 pt**
1. Tipsalto

BRUG

NIVEAU 10

OEFENING : D-SCORE = **4.80 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. borstwaartsom met afzet 2 benen	1. Borstwaartsom met afzet 1 been	- 0.30 pt
2. Streksteunopzwaai		
3. Buikdraai achterover		
4. Ophurken	1. 1 been overspreiden en terughurken	- 0.30 pt.
5. Aanspringen hoge ligger, voorzwaai, achterzwaai		
6. Voorzwaai, achterzwaai en neerspringen tot stand		

BALK

NIVEAU 10

OEFENING : D-SCORE = **4.50 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Ophurken en ¼ draai in hurkzit		
2. Zweefstand op rechts, zweefstand op links		
3. Sisonne, hurksprong, streksprong (1 stop mag)	1. Zonder stop 2. Met 2 stops	+ 0.30 pt - 0.30 pt
4. ½ draai op tenen (armen laag)		
5. Koprol tot rijzit, achter ophurken, ½ draai in hurkzit en gaan staan	1. Rol voorover tot hurkzit 2. Klemrol voorover via ruglig tot rijzit	+ 0.30 pt - 0.30 pt
6. Handstand (<180^0)	1. (spagaat)handstand 2. Handstand (<150^0)	+ 0.30 pt - 0.30 pt
7. ½ draai op 1 been en direct ½ draai op 2 voeten		
8. Afsprong: overslag	1. Afsprong: arabier	- 0.30 pt

VLOER

NIVEAU 10

OEFENING : D-SCORE = **4.50 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Aanloop radslag (tussenhup) arabier – kaats, landing in squat	1. Aanloop loopoverslag (met plank), radslag 2. Aanloop gesloten overslag (met plank), ½ draai 3. Aanloop arabier - kaats	+ 0.30 pt. + 0.30 pt. - 0.30 pt.
2. Stap, loopsprong, trappelsprong, streksprong	1. Stap, loopsprong, trappelsprong, streksprong 1/1 draai	+ 0.30 pt.
3. 3 passé passen in relevé		
4. Houding: Klaar staan voor handstand en handstand doorrollen tot hurkzit	1. Handstand 1 sec en doorrollen tot hurkzit 2. Handstand, hurkzit en rol voorover	+ 0.30 pt. - 0.30 pt.
5. Achterover rollen tot kaars, komen tot ruglig (eerst rug/billen, dan benen), 1 been gestrekt opzwaaien en terug, andere been gestrekt opzwaaien en aanhouden, ½ draai tot schredezit, inhurken en gaan staan	1. ½ draai tot spagaat	+ 0.30 pt.
6. Rol achterover met rechte armen tot hurkzit en komen tot stand	1. Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun, inhurken en gaan staan 2. Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit en komen tot stand	+ 0.30 pt. - 0.30 pt.
7. Streksprong ½ draai tot squat		
8. 3 developpé passen		
9. ½ pirouette		
10. Houding: klaar staan voor radslag en (aanloop) radslag, tussenhup, radslag	1. (aanloop) radslag, tussenhup, radslag op 1 arm	+ 0.30 pt.